№ 2—3 Rocznik 6. Luty—Marzec 1931 r. Opłata poczt. uiszcz. rycz.

OREDOWNIK ZDROWIA

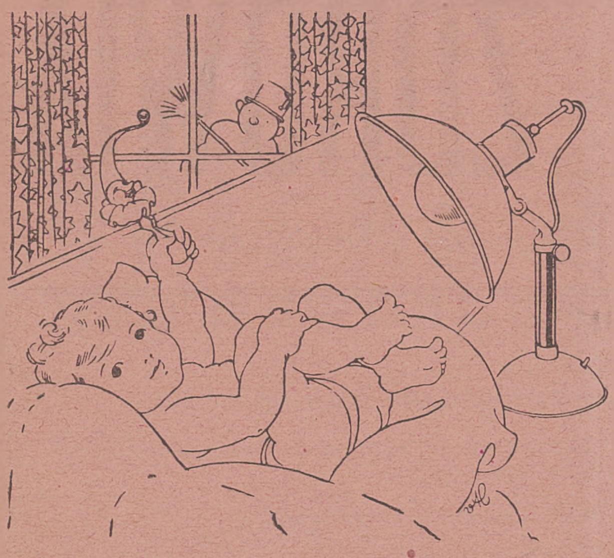
Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.



Nie zamiataj na sucho.

Cena numeru podwójnego 1 zł.

LIPCOWE SŁOŃCE — W ZIMIE!



Dawniej krępowano malca bez miłosierdzia w powijakach, chroniąc go bojaźliwie przed każdym wietrzykiem, przed każdym promykiem słońca. Dziś wiemy wszyscy, że nic dziecku tak nie służy, jak właśnie powietrze, a przedewszystkiem słońce. Słońce jednak w swej najbardziej uzdrowieńczej postaci – można wykorzystywać tylko przez ograniczoną część roku. W zimie i jesienią zastępuje je z powodzeniem Osramówka Vitalux. Wydziela ona, podobnie jak słońce, promienie cieplne, świetlne i ultrafjoletowe, dzięki czemu jej wpływ leczniczy jest nieomal taki sam, jak wpływ słońca. Osramówkę Vitalux można włączać w każdą instalację oświetleniową, a przy zastosowaniu reflektorów typu G 100 lub G 125 uzyskuje się najlepszy efekt jej regenerującego promieniowania. Osramówka Vitalux powinna się też znaleźć w każdym pokoiku dziecięcym, jako lek najskuteczniejszy, bo nieomal naturalny, na krzywicę i inne choroby dziecięcego wieku.

Prospekty, ze wskazaniem literatury naukowej, dotyczącej Osramówki Vitalux, wysyła na życzenie Polska Żarówka „OSRAM", Warszawa, Plac 3 Krzyży 8.

OSRAMÓWKA - VITALUX

wnosi słońce w dom rodzinny.

FERRO-PHYTINA

Opatentowana — Nazwa prawnie zastrzeżona — Ciba.

Fosfór i żelazo pod postacią soli neutralnej przy niedokrwistości, charłactwach, stanach wycieńczenia

FERROPHYTINA w ziarnach

FERROPHYTINA w kapsułkach

PABJANICKIE T-WO PRZEMYSŁU CHEMICZNEGO

Oddział Farmaceutyczny.

RÓK VI LUTY i MARZEC 1931 r. № 2-3

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze — Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6, tel. 892-09

Doc. Dr. ŁABENDZIŃSKI (Poznań)

Chirurgiczne leczenie gruźlicy płuc*)

Corocznie, w czasie około gwiazdki, Polskie Towarzystwo Przeciwgruźlicze przypomina społeczeństwu, że najbardziej rozpowszechnioną chorobą w Polsce jest gruźlica, że śmiertelność z tej choroby w naszym kraju jest stale jeszcze daleko większa, niż w krajach zachodniej Europy. Wzywamy społeczeństwo do walki z tą chorobą, gdyż jest rzeczą niewątpliwą, że zrozumienie niebezpieczeństwa przez szeroki ogół i poznanie dróg szerzenia się zarazy stanowi potężny oręż w walce z tą klęską społeczną.

Pragnę tutaj przedstawić czytelnikom niektóre metody leczenia gruźlicy płuc, które są naogół mniej znane, mianowicie sposoby chirurgicznego leczenia tej choroby. Uświadomienie o istnieniu takich metod jest niedość rozpowszechnione, przez co powstaje często ze strony chorego lub jego rodziny odmowne stanowisko wobec propozycji lekarza, aby odpowiedni zabieg zastosować.

Dlatego uważam, że podanie kilku wiadomości z tej dziedziny może w przyszłości ułatwić niektórym chorym decyzję dla ich własnego dobra i dla dobra ogółu.

Nikt nie wątpi o tem, że propozycja operacji nie sprawia choremu żadnej przyjemności. Lecz przecież operacja wchodzi dopiero wtenczas w swe prawa, gdy inne sposoby leczenia zostały wyczerpane. W tem położeniu znajdujemy się niekiedy także wobec gruźlicy płuc. Nie znamy bowiem jeszcze środka, któryby w chorym ustroju ludzkim zabił zarazki i przez to odrazu usunął główne źródło choroby. Obecne nasze wiadomości o istocie gruźlicy płuc przemawiają raczej zatem, że taki sposób leczenia nie jest możliwy, przynajmniej nie dla wszy-

*) Wykład w radjo Poznańskiem 4 stycznia 1931 r. z okazji Tygodnia Przeciwgruźliczego.

stkich postaci, pod jakiemi gruźlica nam się ukazuje. Tem więcej musimy więc korzystać z tych rodzajów leczenia, które, choć dla chorego nie zawsze przyjemne, jednak z dużem prawdopodobieństwem zaręczają mu powrót do zdrowia.

W rzędzie aktywnych metod leczniczych wybijają się od kilkudziesięciu lat na pierwszy plan te sposoby, które przez czasowe czy też stałe unieruchomienie chorego płuca dążą do jego wyzdrowienia.

Już dawno spostrzeżono, że gruźlik, który w przebiegu swej choroby doznał komplikacji w postaci wysięku opłucnowego, czyli popularnie t. zw. wody w płucach, może z tej komplikacji nietylko nie wynieść pogorszenia swego stanu, lecz nawet mniejszą lub większą poprawę.

Dla zrozumienia stosunków anatomicznych musimy sobie przedstawić, że płuco jest umieszczone ruchomo w klatce piersiowej, tak jak np. dusza w żelazku do prasowania, lub też dętka w oponie u koła samochodu. Płuco jest gąbczaste, elastyczne, może więc ulec uciskowi, gdy między nie, a ścianę klatki piersiowej dostanie się jakaś inna materja, której tam normalnie niema.

W przypadkach wysięku tłomaczono sobie spostrzeganą poprawę w ten sposób, że zmniejszenie płuca, spowodowane przez wysięk w klatce piersiowej, przyczyniło się także do zmniejszenia istniejących w płucu ognisk chorobowych i przez to do łatwiejszego ich zabliźnienia. Idąc za tem rozumowaniem włoski lekarz Forlanini powziął przed około 50 laty myśl dokonania sztucznego zmniejszenia chorego płuca przez wpuszczenie zamiast płynu, powietrza do klatki piersiowej. Operacja, na której skuteczność początkowo patrzano z pewnem niedowierzaniem, znalazła jednak, z biegiem czasu, szerokie zastosowanie, gdyż jej wyniki wykazywały nieznaną przedtem szybkość wyleczenia spraw gruźliczych płuca. Dziś metoda Forlaniniego stanowi nieoceniony środek leczniczy, któremu dziesiątki tysięcy chorych zawdzięczają powrót do zdrowia.

Zabieg wykonuje się w ten sposób, że wkłuwa się w wybranem miejscu, po jego znieczuleniu, cienką igłę, przez którą wpuszcza się odmierzoną ilość wyjałowionego powietrza w przestrzeń między ścianą klatki piersiowej i płucem. W ten sposób płuco zostaje zmuszone do skurczenia się, a dalsze dopełnienia powietrza zmniejszają objętość płuca do dozwolonych granic. Doświadczenie wykazuje, że chory który wszakże oddycha wtenczas tylko jednem płucem, pomimo to może być nawet zdolny do lekkiej pracy, jak np. zajęcie biurowe lub w gospodarstwie domowem i t. p. Stanowi to dla chorego nielada korzyść, bo choć proces gruźliczy goi się nawet przy stosowaniu odmy względnie powoli, to jednak chory szybko traci gorączkę i kaszel. Odma musi być utrzymywana przez jeden rok do kilku lat, zależy to od rozległości zmian chorobowych, które stanowiły wskazanie do założenia sztucznej odmy. Utrzymanie odmy polega na okresowem dopełnianiu powietrza, które powoli ulega wessaniu przez otaczające tkanki. Do dopełnienia chory zjawia się co kilka tygodni, przyczem równocześnie odbywa się kontrola jego stanu zdrowia. Korzystny wpływ odmy wyraża się często w szybkiem zatrzymaniu rozwoju choroby, co uwidacznia się przez spadek gorączki do normy, przez zniknięcie z plwociny prątków gruźliczych i ostatecznie przez zmniejszenie, a nawet zniknięcie plwociny.

Przez leczenie odmowe zwiększa się znacznie ilość chorych, którzy przez uspokojenie procesu chorobowego, mogą z większą korzyścią używać leczenia sanatoryjnego lub nawet wogóle nie potrzebują leczenia stałego w zwykłem znaczeniu. Zmniejsza się też znakomicie ilość gruźlików, zdolnych do szerzenia zarazy, co ze społecznego punktu widzenia przedstawia niemałą zaletę tego postępowania leczniczego.

Niestety, nie wszyscy chorzy mogą być leczeni sztuczną odmą. Istnieją w tej mierze przeszkody różnego rodzaju.

A więc, gdy oba płuca są chore, nie można leczyć wyłącznie jednego płuca, pozostawiając drugie na łasce procesu chorobowego. Stan zdrowia tych chorych próbujemy poprawić najpierw innemi sposobami np. przez pobyt w sanatorjum, w tej nadziei, że może uda się wyleczyć tak dalece jedno płuco, iż zniesie ono obciążenie oddechowe przez późniejsze założenie odmy na bardziej chorej stronie. Wypada tu zresztą zaznaczyć, że w niektórych, choć względnie rzadkich przypadkach, udało się założyć po obu stronach mniejszą odmę, i to naogół z dobrym wynikiem leczniczym.

Innego rodzaju są przeszkody, które uwydatniają się dopiero podczas samego zabiegu

zakładania sztucznej odmy. Mamy np. przed sobą chorego, który ma ściśle jednostronną sprawę chorobową płucną, który więc przez zastosowanie sztucznej odmy z wielkiem prawdopodobieństwem może zostać uwolnionym od swego cierpienia. Chory zrozumiał korzyści, które zabieg może mu przynieść i zgodził się na poddanie operacji. Wykonuje się więc nakłucie klatki piersiowej celem wprowadzenia powietrza naokoło płuca, lecz załączony odpowiedni przyrząd kontrolujący pokazuje, że igła nie znajduje wolnej przestrzeni opłucnowej, w którąby powietrze wpuścić należało. W ten sposób przekonujemy się, że niema wolnej przestrzeni opłucnowej, gdyż, widocznie, wskutek dawniejszego zapalenia opłucnej, płuco jest ścisle złączone, sklejone z wewnętrzną powierzchnią klatki piersiowej i dlatego nie może się od niej odłączyć i ulec zmniejszeniu.

Tacy chorzy niestety nie mogą korzystać z dobrodziejstwa sztucznej odmy. Dla nich stworzono inne sposoby leczenia chirurgicznego, o których niebawem pomówię.

Całkowite zarośnięcia opłucnej nie są na szczęście zbyt częste, tak, że próba założenia sztucznej odmy prowadzi zazwyczaj do celu. Nierzadko istnieją jednak zrosty częściowe, które wyraźnie uwidoczniają się przy prześwietleniu promieniami Rentgena po założeniu odmy. Płuco pozostaje w jednem lub kilku miejscach przylepione do ściany klatki piersiowej. Wtenczas odma jest tylko częściowa, to znaczy, że niecałe płuco zmniejsza się równomiernie we wszystkich swych częściach. Naturalnie zrosty utrudniają wydatne zmniejszenie płuca. Pomimo tego, nawet częściowy ucisk ma korzystny wpływ na gojenie się sprawy chorobowej, wprawdzie przedłuża się przez to czas leczenia.

Przeszkodę, którą stanowią częściowe zrosty opłucnowe można niekiedy usunąć przez dodatkową operację przecięcia zrostów. Warunkiem jednak niezbędnym jest mała ilość i względna cienkość tych zrostów.

Troska o chorych, u których założenie sztucznej odmy z powodu zrostów opłucnowych nie jest możliwe, kierowała myśl lekarzy na wykrycie innych zabiegów chirurgicznych, zapomocą których, możnaby osiągnąć zmniejszenie chorego płuca, co przecież, jak słyszeliśmy, ułatwia jego zdrowienie.

Te metody chirurgiczne wychodzą ze założenia, że, jeśli nie można zmniejszyć płuca wewnątrz otaczających go normalnych ścian, to trzeba dążyć do zwężenia tych ścian, przez co i obszar płuca musi się zmniejszyć. Ściany te tworzy z góry i z boków kostna klatka piersiowa, czyli żebra, i łączące żebra tkanki miękkie, z dołu zaś przegroda między jamą piersiową i jamą brzuszną. Przegrodę tę nazywamy przeponą. Jest ona płaskim mięśniem, którego ruchy odgrywają wielką rolę przy oddechu. Jeśli zapobiegniemy ruchom tego mięśnia, a więc jego kurczeniu się, zamieni się on w wiotką membranę, która przez kurczliwość płuca zostanie wciągnięta głębiej niż normalnie w jamę płucną, przez co, w pewnym stopniu zmniejszy się objętość płuca. Każdy mięsień kurczy się pod wpływem bodźca, przebiegającego w nerwie, idącym do tego mięśnia. Przecięcie tego nerwu sprowadza unieruchomienie danego mięśnia. Operacja sama polega więc na miejscowem znieczuleniu i przerwaniu ciągłości nerwu przeponowego w miejscu, gdzie nerw leży najbardziej powierzchownie i dostępnie. Miejsce to znajduje się na szyi. Operacja jest więc zabiegiem stosunkowo niewielkim i jednorazowym.

W wyniku tej operacji płuco zmniejsza się na stałe o $^1/_8$ — $^1/_4$ swej objętości. Działanie lecznicze opisanego zabiegu można porównać z działaniem częściowej sztucznej odmy, która jak mówiłem, powstaje wskutek istnienia częściowych zrostów. W jednym i drugim przypadku działanie lecznicze nie jest idealne, jednak doświadczenie uczy, że duża część tak leczonych chorych doznała znacznej poprawy swego zdrowia.

Większe operacje stają się konieczne, gdy istnieją rozległe ogniska chorobowe i gdy wskutek tego operacja na nerwie przeponowym jest niewystarczająca. Wtenczas jedynie dalsze zmniejszenie ścian otaczających płuco, może mieć korzystne działanie. Wchodzą tu więc w rachubę operacje na kostnej klatce piersiowej, niewątpliwie ciężkie i zniekształcające, bo polegające na wycięciu części żeber. Jedynie w ten sposób można osiągnąć wydatne zapadnięcie się chorego płuca. Jest zrozumiałem, że chorzy niechętnie się na taki zabieg

zgadzają, pomimo że dla znacznie błahszych chorób dziś ludzie operacji się poddają, często przecież nawet dla dolegliwości, które wcale życiu nie zagrażają. Odmowne stanowisko gruźlików wobec zagadnienia operacji wypływa głównie z dwóch przyczyn. Jedną jest brak bezpośredniego niebezpieczeństwa w chorobie przewlekłej, drugą pogodny zazwyczaj nastrój, z jakim chorzy znoszą swe nieraz drobne tylko dolegliwości, do których się z biegiem czasu przyzwyczaili. I to, pomimo, że choroba istnieje i robi trwałe, choć bardzo powolne postępy, pomimo więc, że energiczne leczenie u danego chorego jest bezwzględnie konieczne.

W takich przypadkach, gdy się okazuje po dokładnej obserwacji, że wszystkie inne sposoby leczenia są wyczerpane, chory powinien się zdecydować nawet na większą operację, gdy ona przedstawia znaczne szanse zupełnego wyleczenia.

Chirurgiczne sposoby leczenia suchot muszą w naszem społeczeństwie znaleźć zrozumienie konieczności swego istnienia, tak jak je już znalazły w społeczeństwach zachodnich.

Dr. STANISŁAW SZERZENIEWSKI (Aleksandrów Kujawski).

O tem, ile głupota ludzka może zrobić złego

Zdrowie! nikt się nie dowie, ile kosztujesz, aż się zepsujesz. Wszyscy o tem wiemy, a jednak jak mało dbamy o zachowanie tego zdrowia, przeciwnie dokładamy wszystkich sił, aby to zdrowie zmarnować. Z trwonieniem zdrowia jest dużo podobieństwa do trwonienia przez dzieci, jak to często bywa, majątku zdobytego krwawą pracą całego życia ich ojców, bo nie znają ceny i wartości tych wysiłków, jakie położył ich rodzic nad zebraniem tego majątku.

Posłuchajcie więc, co się stało w pewnej wsi jednego z powiatów Polski.

Marysia Kobuzianka była to ładna dziewczyna, może najładniejsza w całej okolicy, to też nic dziwnego, że kręciło się koło niej dużo chłopaków, z których każdy radby ją pojąć za żonę. Aczkolwiek Marysia nie wnosiła swemu przyszłemu mężowi żadnego wiana, bo ojciec jej był małorolnym, jednakże wszyscy uganiali się za nią, bo Marysia uchodziła, jak na stosunki wiejskie, za pannę wykształconą i bardzo gospodarną, a to dzięki temu, że skończyła całą szkołę powszechną oraz szkołę gospodarstwa domowego dla wiejskich dziewcząt. Rzeczywiście przy wrodzonej inteligencji i otrzymanem wykształceniu Marysia wyróżniała się z pośród swoich rówieśnic. Wydatek, poniesiony przez ojca Marysi na jej wykształcenie, nie poszedł na marne, a opłacił się sowicie, bo Marysia tak umiejętnie i energicznie poprowadziła całe domowe gospodarstwo, że dochód z niego w czwórnasób się powiększył.

Niedługo Marysia pozostawała w domu i wkrótce wyszła zamąż za Franka Obialę, który, co prawda, nie bardzo jej się podobał, lecz że to był syn zamożnego gospodarza, sądziła, że dobrą robi partję, tak ją przynajmniej upewniał ojciec i do ożenku zachęcał. A Franek był to chłopak dobry, lecz po prawdzie powiedzieć mało uczony i ledwo podpisać się jako tako umiał. Prędko się Marysia przekonała, że nie pasuje do niej ten mąż. Ale już zapóźno było. Kiedy Marysia zaszła w ciążę, radowała ją myśl, że będzie miała dziecko. Ostatnie tygodnie ciąży były dla niej bardzo ciężkie, bo nogi jej poczęły puchnąć, doznawała zawrotów głowy, na co się użalała mężowi, a nawet prosiła, aby ją posłał do doktora, jednakże Franek zawsze ją zbywał słowami: „ot nie zawracałabyś głowy, tyle kobiet rodzi bez doktorów, a ty zaraz chcesz do doktora; widać tam w tych szkołach w głowie ci przewrócili”.

Marysia zamilkła i tylko z niecierpliwością oczekiwała chwili rozwiązania. Do porodu mąż nie chciał wezwać akuszerki i powiedział, że wystarczy stara Maciejowa z tejże wsi, która prawie, że całą wieś na świat wprowadziła, ale

ile tam matek przy porodach zginęło, ile dzieciaków pomarło, nie mówił o tem.

A jakież przygotowania miała stara Maciejowa, aby odbierać porody?

Ano, jak sama mówiła, jej matka mieszkała przez parę lat „bez sień z taką uczoną arkuszerką" — i ta ją czasami wtajemniczała w sztukę odbierania porodów, a matka nauczyła ją, Maciejową.

Kiedy Marysia zobaczyła zbliżającą się do jej łóżka Maciejową zgarbioną, z zaropiałemi oczami i brudnemi rękami, aż jej się dusza zatrzęsła z oburzenia i wykrzyknęła do męża:

„To ty, kiedy ci krowa się cieliła, wezwałeś felczera weterynarza, a mnie dajesz taką brudną babę! a przeciesz mnie uczono i sama czytałam, że przy porodzie musi być zachowana jak największa czystość"—i Marysia zalała się łzami. Franek zaś powiedział: „Głupiaś, widzę, że ci temi książkami zupełnie w głowie przewrócili" — i, cyknąwszy z pomiędzy zębów ślinę na podłogę, obojętnie wyszedł z izby.

Stara Maciejowa zaczęła się krzątać koło Marysi i pocieszać ją jak umiała, obiecując, że umyje sobie ręce, a jakże! i włoży nawet ten nowy fartuch w kraty, co to jej kupił Wawrzon Kopera, za szczęśliwie odbyty u jego żony poród.

„Moja Franciszkowo, nie pierwszyzna mi to, toć samam urodziła dziewięcioro i jakoś żyję, prawda, że z dziewięciorga dzieciaków tylko dwoje mi się wychowało, ale nie unikniesz tego, co ci jest zapisane w niebie".

Poród jakoś szczęśliwie się odbył i kiedy Marysia usłyszała pierwszy krzyk dziecka, zapomniała o wszystkiem, taka radość i błogość ją ogarnęły.

Nie zwróciła już uwagi na to, że Maciejowa wyciągnęła z niej miejsce, tak zwane łożysko, pociągając za pępowinę i komunikując z radością, że miejsce wyszło, tylko jej się widzi, że kawałeczek zostało.

„Ale to nic"—mówiła. „Wygnije ci ono w macicy i wypłynie z krwią". Nie zwracała Marysia już uwagi, że Maciejowa podmywała ją jakąś brudną ścierką nad brudną miską—wszystko jej było obojętne i cała pomimo zbolałości ciała, radowała się myślą, że to już skończone, że ma chłopaka.

A Maciejowa po skończeniu wszystkich czynności koło położnicy i wykąpaniu dziecka przygotowała w garnuszku jakiegoś odwaru i dała Marysi do wypicia, mówiąc, że jest to na sen i aby prędzej pokarm się zebrał. Przeszło kilka dni. Marysia czuła się wcale nieźle i tylko od czasu do czasu odczuwała małe dreszczyki przebiegające po jej ciele i dosyć duże bóle w dole brzucha. Maciejowa, która ją odwiedzała codziennie pocieszała, że tak zwykle bywa póki się macica całkiem nie oczyści, a mąż podkpiwał sobie z Marysi i jej obaw.

Naraz, na piąty czy szósty dzień Marysia dostała silnych dreszczów, które ją męczyły dobrych kilka pacierzy, a potem uderzyła na nią gorączka. Wezwana oczywiście Maciejowa powiedziała, że to nic, a nawet dobrze, „bo frybra wyrzuci się jej na wargi" — i choroba cała przejdzie. Przeszedł jednak dzień i dwa i tydzień, a Marysia czuła się coraz gorzej. Dziecko, które Marysia karmiła piersią, zaczęło też marudzić, niechętnie pierś ssało, dostało zaburzeń żołądkowych, co, jak orzekła Maciejowa po naradzie z kumoszkami, jest nieomylnym znakiem, że pokarm się w piersi Marysi „zapiekł" i trzeba go spędzić. Maciejowa zaczęła czynić jakieś zabiegi, nacierania, ale to jakoś nie pomagało, bo stan zdrowia Marysi i dzieciaka nie poprawił się. Po głębokim namyśle uradziła Maciejowa, że musiał ktoś urok rzucić na Marysię i że urok ten trzeba odczynić. Lecz i odczyniania za pomocą okadzania różnemi ziołami nic nie pomogły, bo Marysię trawiła coraz większa gorączka, a chłopak nie chciał ssać i ciągle wrzeszczał. Rada w radę postanowiono zawezwać starego Balcera, owczarza, aby Marysi krew puścił, a dziecko przemierzył. Lecz ponieważ wiedziano, że Balcer nie przyjdzie póki nie zapewnić go, że w domu jest butelka wódki, posłano przedtem do miasteczka po wódkę. Owczarz Balcer przyszedł do Franków, przed przystąpieniem do chorej wypił porządny kielich gorzały i dopiero wziął się do roboty. Wyciągnął z kieszeni składany o krótkim ostrzu kozik, pociągnął go po rzemyku, który wisiał mu u pasa, wytarł chustką zatabaczoną i naciął na przegubie łokcia Marysinego, skórę, lecz widocznie nie trafił, bo krew nie pociekła.

„O moiściewy, krew zapieczona w nieboraczce"—rzekł stary owczarz, kiwając znacząco głową i z temi słowy poprobował raz jeszcze naciąć skórę głębiej. Tym razem krew popłynęła

i wszyscy na ten widok głęboko odetchnęli. Kiedy wypłynął cały głęboki talerz, owczarz przytknął do nacięcia na skórze kawałek ugniecionego i zmięszanego ze śliną chleba, przewiązał rękę szmatką i zabrał się do dziecka, mówiąc: „no teraz jej ulży i odciągnie chorobę".

A biedna Marysia leżała postękując i bełkocząc nieprzytomnie jakieś słowa.

Owczarz wyjął z kołyski śpiące tym razem spokojnie dziecko, położył do góry plecami i ująwszy silnie nóżkę dziecka powyżej kostki jedną ręką, a drugą za rączkę powyżej łokcia, zaczął je silnie ku sobie przeginać; potem zrobił to samo z drugą rączką i nóżką i kiedy po raz trzeci ten zabieg wykonywał, coś w nóżce dziecka chrupnęło, a dziecko zaczęło przeraźliwie krzyczeć.

„I — i — i, moiściewy, nic dzieciakowi nie będzie, dajcie mu teraz odwaru z makówek to się dzieciak prześpi, a jutro obudzi się zdrów"—to rzekłszy, usiadł do stołu, na którym stało już przygotowane przyjęcie.

Marysia noc spędziła bardzo źle, bo i osłabioną czuła się bardzo i dziecko nie dawało spać, wydzierając się w niebogłosy przez całą noc. Rano Marysia zażądała księdza, który w krótkim czasie przyjechał, wyspowiadał ją, a udzieliwszy Komunji św., począł otoczenie rozpytywać co jej się stało, jak dawno choruje. Kiedy się o wszystkiem dowiedział, oburzył się strasznie, że do tej pory nie wezwano doktora, a oburzenie jego jeszcze się powiększyło, gdy zauważył na pierzynie i poduszce ślady krwi, po których domyślił się, że był tu owczarz Balcer.

„Boga się nie boicie, ludzie, widzicie, jak ginie młode życie i nie wzywacie doktora! Przecież ona już jedną nogą na tamtym świecie".

„Wola boska jest świętą" — mruknął stary Obiała. — „Jeśli się Bogu podoba powołać ją"...

Proboszcz nie wytrzymał i trzasnąwszy pięścią w stół krzyknął:

„Nie wam głupim ludziom mówić o świętości woli boskiej — zapewne jak Bóg będzie chciał, tak zrobi, lecz wy powinniście ratować to młode życie. Marsz mi zaraz do bryczki i jechać po doktora, a ja tu poczekam na niego".

Franek, przerażony podniesionym głosem proboszcza, migiem znalazł się na bryczce, zaciął konie i pojechał do miasteczka. Po dobrej godzinie wrócił doktorem. Ten, wypytawszy otoczenie i zbadawszy chorą, wyszedł do sąsiedniej izby i rzekł: „nic tu ja już nie pomogę — zakażenie w całej pełni".

Proboszcz, który nadzwyczaj lubił Marysię, na te słowa zerwał się z ławki i począł biegać po izbie, sapać, aż wreszcie stanąwszy przed Frankiem, spojrzał na niego surowym wzrokiem i powiedział przejmującym głosem:

„Niech ci Bóg wybaczy jej śmierć, jeśli ona zginie, bo jeszcze jest nadzieja w Bogu póki człowiek oddycha,—niech ci Bóg wybaczy, boś uczynił to nie przez złość, lecz przez głupotę i ciemnotę". A potem, zwróciwszy się do doktora gorąco jął prosić, aby chorą ratował.

Już na odjezdnem doktora i księdza Franek poprosił, aby doktór obejrzał dziecko. Doktór podszedł do kołyski i zobaczył, że dziecko leży z podkurczoną nóżką, przy dotknięciu do której, dzieciak począł przeraźliwie wydzierać się. Po zbadaniu doktór stwierdził, że dziecko ma złamaną w udzie nóżkę i założywszy opatrunek, który trzymał nóżkę w wyprostowanym położeniu odjechał, zapowiedziawszy swą wizytę następnego dnia rano. Jednakże Marysia nie doczekała ranka i w nocy zmarła wśród strasznych męczarni, które nawet po śmierci wyryły na jej młodej twarzy piętno cierpienia, jako pośmiertny, niemy wyrzut mężowi i rodzinie.

* * *

Życie ma swoje prawa, a ludzie są tylko ludźmi! Franek prędko zapomniał o Marysi i równie prędko się pocieszył, bo w niespełna dwa miesiące ożenił się, aby, jak mówił, dać dzieciakowi należytą opiekę.

A dzieciak, pozostawiony po śmierci Marysi na opiece starej Maciejowej, marniał z dniem każdym i dziwnem było, że przy tej opiece Maciejowej żył jeszcze. Nóżka złamana, jak to zwykle bywa u małych dzieciaków, zrosła się szybko i dosyć równo, lecz dzieciak ciągle cierpiał to na żołądek, to na jakieś krosty w ustach i na całym ciele, aż wreszcie rozchorował się na dobre. Jakże mogło być inaczej, kiedy dzieciak był oddany całkowicie Maciejowej, która, jak to już wiemy, tak pięknie chowała swoje własne dzieci, że z dziewięciorga dwoje tylko zostało przy życiu! A co ta Maciejowa wyprawiała z dzieciakiem, włosy na głowie staną, kiedy opowiem. Dziecko jak dziecko, wiadomo,

z byle głupstwa płacze i krzyczy, a Maciejowa, kiedy dzieciak zakrzyczał, zamiast sprawdzić, czy przypadkiem dziecko nie mokre lub nie zapaskudziło się, wtykała mu smoczek, który najczęściej z ziemi podnosiła, obcierając o wiecznie brudny fartuch. A przecież każdy człowiek, który choć trochę się zastanowi, to zrozumie, że smoczek podniesiony z ziemi lub z podłogi, po której chodzimy w brudnych butach, nie może być czysty, nic więc dziwnego, że dziecku robiły się w ustach jakieś krosty, nic więc dziwnego, że dziecko, leżące całemi godzinami w mokrych i brudnych pieluszkach poodparzało sobie ciałko, że dziecko, które powinno być po każdym uwalaniu się podmyte i zasypane proszkiem (tak zwanym talkiem), że dziecko, które powinno być conajmniej co drugi dzień kąpane, a czego Maciejowa nie robiła, że dziecko takie ciągle chorowało i miało na ciałku wyrzuty i różne krosty.

Z chwilą kiedy Franek po raz drugi ożenił się, położenie dziecka uległo poprawie, ale nie na długo, bo druga żona tylko z początku więcej dla zabawy niż z miłości do dziecka, otoczyła je troskliwą opieką, ale po paru tygodniach, kiedy nowość przestała ją bawić i kiedy poczuła cały ciężar chowania dziecka, przestała się nim interesować i dziecko znów pozostało prawie bez opieki. Wtykano mu nadal brudny smoczek lub co jeszcze gorzej brudną szmatkę z zawiniętą w niej papką z bułki ocukrzonej, a od czasu do czasu podawano z buteleczki mleko, ale pożal się Boże, co to było za mleko. Raz rozcieńczone wodą i tak gorące, że dziecko parząc się w usta nie chciało ciągnąć smoczką, innym razem zimne lub nie rozcieńczone wodą, a innym jeszcze razem, kiedy gospodyni była bardzo zajętą, dodawano do mleka trochę odwaru z makówek, aby dziecko prędzej zasnęło i uspokoiło się.

Żołądek biednego maleństwa do czasu znosił to wszystko, aż wreszcie zaczął chorować i znów zaczęły różne baby i kumoszki radzić, poić dzieciaka różnemi ziołami, podwieszać za nóżki, aby jak mówiły, żołądek przyszedł na swoje miejsce, bo — „widać przekręciło go" —, ale nic to nie pomagało! Dopiero kiedy dziecko rozchorowało się tak dalece, że żadnego pokarmu nie mogło przyjmować, uradzono zawieść dziecko do doktora. Doktór, człowiek energiczny i oddający się z zamiłowaniem swemu zawodowi, zbadawszy dziecko, orzekł, że dziecko jest chore z powodu złego odżywiania, że tu żadne lekarstwa nie pomogą, a trzeba tylko zmienić sposób odżywiania dziecka.

„Moi drodzy" — mówił doktór do Franka i jego żony — „dla niemowlęcia niema lepszego i zdrowszego pokarmu nad mleko z piersi matczynej, lecz i w tym wypadku należy pamiętać aby dziecko nie było przekarmiane t. j. aby dziecko otrzymywało pokarm z piersi raz na trzy godziny, a w nocy należy dać żołądkowi dziecka odpoczynek na 6 do 8 godzin, bo żołądek ciągle pracować nie może i musi choć kilka godzin odpocząć. Sprobujcie tak dorosłego człowieka stale paść, a napewno rozchoruje się z niestrawności. A pamiętajcie i o tem, że bardzo szkodliwym dla dziecka jest zwyczaj spania w nocy z piersią w ustach; wiele matek tak robi, aby spać spokojnie, zapominając o tem, że przez ciągłe trzymanie piersi w ustach szkodzą dziecku, bo w ustach dziecka śpiącego i odruchowo w czasie snu pociągającego pokarm zatrzymuje się mleko kwaśnieje w ustach i wywołuje powstawanie różnym krost bolesnych na dziąsłach i języku.

„Niech pani dobrze to zapamięta" — zwrócił się doktór do Frankowej żony, widząc, że jest ona w ciąży — „bo i pani to wszystko, co mówię przydać się może".

Frankowa wstydliwie opuściła oczy i uważnie słuchała, a doktór mówił dalej.

„Naprawdę śmiertelny grzech każda matka popełnia, jeśli przestaje swe dziecko karmić piersią dla nic nieznaczących przyczyn, bo niekarmić piersią może tylko ta matka, której doktór ze względu na jej zdrowie zabronił; takich przyczyn jest mało, a między innemi są suchoty płucne matki. Karmić należy dziecko najwyżej do roku, bo po roku pokarm matki jest już mało wartościowy, jako pożywienie dla dziecka".

„Każda matka powinna w czasie karmienia dziecka nie zmieniać swego trybu życia, jeść to do czego jest przyzwyczajona, pamiętając jednak o tem, aby się odżywiać dobrze, a nadewszystko używać pokarmów dobrych, pożywnych i nie jednostajnych. Zapewne powiecie mi, że w warunkach życia wiejskiego trudno jest o takie pokarmy, a ja wam jednak dowiodę,

że nie jest tak trudno, jakby się zdawało. Podstawą odżywiania się na wsi są produkty nie mięsne, a roślinne, a więc: różne kasze, chleb, ziemniaki, kapusta, groch, marchew, bób, rzepa wreszcie z produktów pochodzących od zwierząt: mleko, masło, ser, jaja, słonina i t. p. Wszystkie te produkty zawierają w sobie to wszystko co organizm ludzki potrzebuje do swego rozwoju. Jeśli każda gospodyni będzie codziennie przygotowywać różne potrawy z tych produktów, a nie, jak to przeważnie bywa, jedno i to samo przez całe tygodnie, jak naprzykład: zaczną gotować żurek z kartoflami, to jedzą przez cały tydzień, aż wszystkim obrzydnie; jeśli każda gospodyni zechce pomyśleć choć trochę nad urozmaiceniem codziennego pożywienia, to jednego dnia przygotuje kartoflankę z zacierkami, okraszoną słoniną, innym razem kapuśniaczek z grochem, fasolę z sosem, barszcz czerwony z kartofelkami, kluski z kaszy gryczanej na mleku, placki kartoflane, pierogi z serem i różne, różne rzeczy smaczne, pożywne i niejednostajne. A jeśli dodacie do tego choćby raz na tydzień kawałek mięsa wołowego lub wieprzowego, albo i kurę, to nic już do życzenia nie pozostaje. Takie odżywianie się matki potrzebne jest z tego względu, że dziecko potrzebuje też urozmaicenia w pokarmie, a ponieważ takich rzeczy jak grochu, kapusty, kaszy nie może jadać, przeto trzeba te pokarmy dać dziecku w mleku matki. Kiedy dziecko dojdzie do pół roku należy już dożywiać je takiemi potrawami, jak kaszka manna, kleiki, kawałeczek rozmoczonego miękiszu z bułki, sok z marchwi utartej, a to dlatego, aby z jednej strony oszczędzić siły matki i nie wyczerpywać jej stałem karmieniem, a z drugiej, aby urozmaicić i dziecku odżywianie. Pamiętajcie o tem, aby dziecka nie odżywiać różnemi, ogłaszanemi w gazetach, mączkami, bo te dla dziecka zdrowego są zupełne zbędne i powinno się podawać je dziecku tylko z przepisu doktora. Tak stopniowo dożywiając dziecko możemy bez szkody dla rozwoju dziecka i jego zdrowia w dziesiątym — dwunastym miesiącu jego życia „odstawić je", jak mówią, od piersi, pamiętając jednak o tem, aby czas odstawiania od piersi nie przypadł na najcieplejsze miesiące roku t. j. czerwiec, lipiec sierpień, bo w tych miesiącach dziecko, pozostawione bez piersi, bardzo łatwo zapaść może na różne choroby żołądkowo - kiszkowe, bardzo wyczerpujące organizm dziecka, a częstokroć kończące się śmiercią. Dzieje się to dlatego, że w mleku matczynem znajdują się pewne soki, które bardzo skutecznie ochraniają dziecko od tych zasłabnięć. Jeśli więc czas odstawienia od piersi przypadnie na te gorące miesiące, to pamiętać należy, że lepiej w tym wypadku dziecka nie odłączać od piersi, a podawać mu pokarm z piersi raz do dwuch razy na dzień przez jeden czy dwa miesięce dłużej niż rok. Ważną rzeczą jest równie, moi drodzy, w wychowaniu chronienie dziecka od much, pcheł i t. p. Wiecie dobrze, jaką plagą są po wsiach muchy i pchły. Muchy całemi gromadami gnieżdżą się nad gnojówkami, nad kałem ludzkim, siadają na tych nieczystościach, a potem przelatują do mieszkań i na swych łapkach przenoszą różne zarazki na ludzi, czy to siadając na chlebie, mięsie, czy bezpośrednie na twarzy lub rękach człowieka. A małe dziecko, wiadomo, czuć specjalnym zapachem, do którego muchy lecą; małe dziecko ślini się i muchy zwabione tym zapachem siadają na twarzy dziecka, na ustach i mogą je zarazić różnemi chorobami. A tak łatwo uchronić dziecko od much, bo wystarczy nakryć łóżeczko muślinem i już muchy nie dostaną się do dziecka. Od pcheł również nie trudno zabezpieczyć dziecko, bo wystarczy codzień przewietrzyć pościel".

„Tak chowane dziecko, zaręczam wam będzie zdrowe, wesołe i rozwijać się będzie dobrze".

„Zdarza się czasami, że dziecko w pierwszych tygodniach swego życia traci matkę jak to ma miejsce u was. W tym wypadku należałoby rozpytać się we wsi, czy która z kobiet nie karmi swego dziecka, znajdującego się mniej więcej w tym samym wieku i jeśli jesteśmy pewni, że kobieta ta i jej mąż są zupełnie zdrowi, prosić ją o dokarmianie dziecka — sieroty choćby jeden — dwa razy w ciągu dnia, swoją piersią. Jeśli tego zrobić nie możemy, należy dziecko karmić mlekiem krowiem, zachowując następujące warunki: 1) mleko musi być przegotowane, 2) mleko musi być brane stale od jednej i zdrowej krowy, 3) mleko musi być rozcieńczone wodą przegotowaną w tym stosunku, że w pierwszych dwuch tygodniach dajemy na jedną łyżkę mleka niezbieranego cztery łyżki

wody, w trzecim i czwartym tygodniu na jedną łyżkę mleka trzy łyżki wody, od drugiego miesiąca na jedną łyżkę mleka dwie łyżki wody, w końcu trzeciego miesiąca na jedną łyżkę mleka jedną łyżkę wody i w końcu czwartego miesiąca możemy przejść już na czyste mleko, 4) karmić dziecko należy co trzy godziny, a jeśli dziecko jest bardzo słabe, to co 2—2 i pół godziny, pamiętając o przerwie w ciągu nocy 6 do 8 godzin, 5) nie dawać dziecku żadnych smoczków pomiędzy *karmieniami, bo smoczki* sprzyjają rozwojowi w *buzi dziecka* różnych krost, 6) smoczek, przez który dziecko sztucznie karmione ssie mleko, zawsze obmyć w wodzie przegotowanej i na „Ojcze nasz" zanurzyć w gotującej się wodzie przed włożeniem go do ust dziecka, 7) nie przekarmiać dziecka t. j. nie dawać dziecku w pierwszym tygodniu na jeden raz więcej jak 4—5 łyżek stołowych, powiększając stopniową tę ilość tak, aby w końcu pierwszego miesiąca dziecko dostawało na jeden raz nie więcej jak 6—7 łyżek pokarmu (t. j. mleka razem z wodą), w końcu drugiego miesiąca 7—10 łyżek, w końcu trzeciego miesiąca 10—12 łyżek i ta ilość, stanowiąca prawie szklankę, powinna wystarczyć i w dalszych miesiącach".

Doktór przerwał swoje opowiadanie, i po chwili odezwał się:

„No cóż, panie Obiała, czy tak dziecko było odżywiane, jak wam tu powiedziałem"?

Franek podrapał się z zakłopotaniem w głowę, mruknął coś pod nosem, a doktór, nie czekając na odpowiedź, mówił dalej.

„Z tego coście mnie powiedzieli i co sam u dziecka stwierdziłem, widzę, że nawet w dziesiątej części nie robiliście tego, co należało. Słyszeliście, co trzeba robić, idźcie więc do domu i róbcie, jak wam powiedziałem, a w Bogu nadzieja, że może dziecko poprawi się. Ponieważ dziecko jest bardzo wyczerpane, zapisuję tu proszek odżywczy, który będziecie dodawać po jednej łyżeczce do mleka przy każdem karmieniu, a po tygodniu dajcie mi znać. Oj, Obiała, Obiała! zmarnowaliście dziecko, jak zmarnowaliście życie swej pierwszej żony, więc chociaż teraz staraniem i opieką troskliwą nad dzieckiem okupcie swoje winy względem Marysi nieboszczki, a ona napewno z za grobu pobłogosławi wam".

Na Franka, a w szczególności na jego żonę ostatnie słowa doktora bardzo podziałały, nie szczędziła więc Obialina trudu i zachodu, aby ratować swego pasierba. Wysiłki jej nie poszły na marne i dziecko w krótkim czasie poprawiło się znacznie, a gdy Obialina zległa, z radością widziała, że jej pasierb już próbował pierwsze stawiać kroki, wesoło pokrzykując.

A kiedy po szczęśliwym połogu, przy którym była akuszerka, Obialina podniosła się z łóżka, nieraz gwarząc z mężem, zadawali sobie pytanie, czemu to człowiek taki głupi, że, dopiero zmądrzeje, jak dobre cięgi dostanie!

Dr. med. L. BRENNEJSEN (Warszawa)

Higjena zębów i jamy ustnej

(Ciąg dalszy)

Drobnoustroje jamy ustnej.

Jama ustna, jakeśmy już o tem wspominali, dzięki sprzyjającym warunkom (wilgoć, ciepło, dobre pożywienie, niekiedy w nocy niczem niezamącony spokój), jest stałem siedliskiem bakteryj. O ich ilości dają nam niejakie pojęcie doświadczenia Rosenthala, który z 10 cm. sz. sterylizowanej wody, wziętej do przepłukania ust, otrzymał od 100 do 1200 kolonij. Niektóre z nich należały do bakteryj chorobotwórczych. G. W. Cook znalazł w jamie ustnej laseczniki gruźlicze u 171 na 220 badanych zdrowych osób, dyfterytyczne Löflerowskie laseczniki u 14 na 196, oraz paciorkowce typu Micrococcus croupo-sus Pneumoniae u 7 na 92 badane osoby. Organizm nie zawsze odczuwa na sobie szkodliwy wpływ tych drobnoustrojów tylko dzięki

stałemu fizjologicznemu oczyszczaniu jamy ustnej przy żuciu i łykaniu pokarmów (przyczem niektóre bakterje ulegają strawieniu), dzięki antyseptycznym własnościom śliny (co stwierdziły doświadczenia Florain'a, Millera i innych), oraz dzięki zabójczemu oddziaływaniu jednych gatunków bakteryj na drugie. Niektórzy dołączają do tego i pochłanianie bakteryj przez białe ciałka krwi (leukocyty). Mając tak utrudnione warunki istnienia, bakterje chorobotwórcze w zdrowej jamie ustnej roli wielkiej nie odgrywają, natomiast wywołują one zwykle znaczne zaburzenia przy ogólnem wycieńczeniu lub osłabieniu organizmu. Drobnoustroje chorobotwórcze mogą przenosić się z jamy ustnej w mniej lub więcej odległe okolice ciała naszego i znalazłszy tam dogodniejsze dla swego rozwoju warunki, wywoływać swoiste zaburzenia. W jamach próchnicowych zębów u dzieci bardzo często spotyka się laseczniki gruźlicze. Bezwątpienia ma to ścisły związek z gruźliczem zapaleniem kiszek, tak stosunkowo często spotykanem w wieku dziecinnym. Bakterje te dostają się z jamy ustnej do żołądka i kiszek wraz z pokarmami lub z połykaną śliną. W podobny sposób wędrują i inne bakterje, wywołując ostre katary i zapalenia kiszek, zapalenie kiszki ślepej i wyrostka robaczkowego, dysenterje, tyfusy, gruźlicze zapalenia kiszek i t. p. Poza drogą pokarmową mogą bakterje wędrować i przez kanały oddechowe. W ten sposób powstają zapalenia krtani, tchawicy i oskrzeli; zapalenia płuc, suchoty płucne i t. p. Oczywiście, że najbardziej jednak zagrożonemi są organy, leżące w bezpośredniem jamy ustnej sąsiedztwie, jak migdałki, które raz będąc zakażone, mogą stać się na długie lata ogniskiem zakażenia organizmu: dopiero wycięcie tych gruczołów może kres chorobom położyć. Należy wspomnieć jeszcze o zapaleniach ślinianek, gruczołów wytwarzających ślinę, których przewody otwierają się do jamy ustnej. Jedną z form częstszych jest zapalenie ślinianki przyusznej t. zw. świnka, choroba przebiegająca z wysokiem podniesieniem temperatury. Wogóle jamę ustną należy uważać za główne wrota, któremi większość chorobotwórczych bakteryj do organizmu się przedostaje.

A więc istnienie drobnoustrojów w jamie ustnej nie jest wcale sprawą obojętną nietylko dla zębów i dla całego organizmu, ale nawet dla osób otaczających, szczególniej, jeśli stan ich zdrowia jest nieco nadwątlony.

VIII. Zakażenie ustne (Oral sepsis).

Badania czasów nowszych zapoczątkowane w Ameryce, a następnie sprawdzone, uzupełnione i sprecyzowane w różnych krajach Europy Zachodniej, udowodniły, że drobnoustroje chorobotwórcze, zawarte w przyzębnych torbielach i ziarniniakach, mogą w warunkach sprzyjających przedostawać się do obiegu krwi i znalazłszy gdziekolwiek w organizmie odpowiednie warunki dla swego rozwoju, mogą tam wywoływać swoiste cierpienia. Rzecz jest tak bardzo ciekawa, że wprost niepodobna jej choć pobieżnie nie omówić. W szpitalu zakładu medycyny doświadczalnej braci Mayo w Rochester zauważono w pewnym przypadku, po usunięciu paru zropniałych pieńków, wyraźne polepszenie stanu chorego na zapalenie artretyczne stawów. To naprowadziło lekarzy (Rozenowa i Billinga) na myśl, że pomiędzy obu cierpieniami musi istnieć jakiś związek. Wyrażono przypuszczenie, że uzębienie w tym przypadku mogło odgrywać rolę ogniska zakażenia, jakie w innych organach oddawna były już znane. Zbadano dokładnie jamę ustną wszystkich chorych w szpitalu. W wielu przypadkach wykazano rentgenograficznie istnienie przyzębnych ognisk. Zęby te i pnie usunięto i z zachowaniem odpowiednich ostrożności sporządzono z wydobytej z głębi ognisk ropy hodowle. Wśród wielu innych bakteryj w większości przypadków spotykano *paciorkowca zieleniejącego*, który jak już oddawna wiadomo, wykrywa się stale we krwi chorych na ostre i przewlekłe zapalenie wsierdzia i mięśnia sercowego. Badanie krwi chorych w wielu przypadkach wykazało tożsamość hodowli z krwi i ognisk zakażenia. W niektórych przypadkach po usunięciu zębów i pni oraz po wyskrobaniu ognisk zakażenia, stan chorych uległ wyraźnej poprawie.

Wymienieni badacze nie uważali jednak jeszcze sprawy za dowiedzioną i postanowili dokonać szczepień wydobytej z ognisk zakażenia ropy zwierzętom w celu wywołania u nich schorzeń analogicznych. Doświadczenia najzupełniej ich przypuszczenia potwierdziły. Otrzy-

mane z ropy hodowle wprowadzano królikom do krwi, obserwowano je za życia i wreszcie dokonywano sekcji. Wykazywała ona w większości przypadków wyraźne zmiany chorobowe w tych organach, które były zaatakowane u osób, posiadających w ustach ogniska zakażenia, z których brano zarazek. W ten sposób przekonano się, że bardzo wiele chorób narządów odległych może zależeć od zakażenia ustnego. Między innemi dotyczy to chorób serca, nerek, wątroby, żołądka, kiszek i stawów. Niektóre choroby oczu (jak *uveitis*, *irydocyclitis*) często wywołane bywają zakażeniem ustnem. W piśmiennictwie spotyka się sporo opisów przypadków wyleczenia tych uporczywych chorób dopiero po usunięciu źródła zakażenia, wykrytego rentgenograficznie po odpowiedniej stronie w szczęce górnej. Niektórzy badacze jak H. Barber (Londyn) stwierdzili możliwość zależności od zakażenia ustnego takich chorób skóry jak czyraczność (*furunculosis*), bielactwo (*vitiligo*), półpasiec (*herpes zoster*), łysienie plackowate (*alopecia areata*), pokrzywka (*urticaria*) i t. p. Tak przedstawia się strona faktyczna tego zagadnienia. Jakie stąd można i należy wysnuwać wnioski i wskazania w praktyce lekarskiej? Przedewszystkiem jedno: należy bezwzględnie unikać przesady. Jak sam Russel Haden, wielce zapalony zwolennik teorji zakażenia ustnego stwierdził, nie każde wykazane rentgenograficznie ognisko rozrzedzenia kostnego jest zakażonem. Pozatem nawet ogniska zakażone mogą być dla organizmu nieszkodliwą, o ile jest na zakażenie takie odporny, lub o ile ognisko takie jest otoczone nieprzenikliwą dla drobnoustrojów błoną, czyli jest otorbione. Wilkinson wypełniał szerokie kanały zębów mlecznych u małp hodowlą laseczników gruźlicy, lub paciorkowców, branych od chorych na posocznicę, i o ile małpy pozostawały w warunkach zwykłych, nie zauważył u nich żadnych cech zakażenia, które występowało jedynie w przypadkach osłabienia organizmu przez zastosowanie głodzenia, oziębiania i t. p. Organizm więc umie się bronić. Bywają jednak okresy osłabienia organizmu np. okres ciąży, porodu, karmienia. Stwierdzono między innemi, że rzucawka objawia się przeważnie u tych kobiet, które mają jamę ustną nie uporządkowaną, pełną gnijących pni i nie poplombowanych zębów. Ta sama kategorja kobiet najczęściej zapada na posocznicę poporodową. Stąd więc łatwo wysnuć wniosek, że każda kobieta zaraz po zajściu w ciążę powinna swą jamę ustną do należytego doprowadzić porządku. To samo mniej więcej trzeba powiedzieć i o chorych, mających się poddać każdej poważniejszej operacji. Stwierdzono w pewnym szpitalu znaczne zmniejszenie się śmiertelności po operacji wycięcia krtani od czasu wprowadzenia obowiązkowego dokładnego uporządkowania jamy ustnej, u chorych, mających się poddać tej operacji. Od tegoż czasu i okres ozdrowieńczy trzy — czterokrotnie się skrócił.

Próchnica nie jest jedynym źródłem zakażenia ustnego: niewątpliwie nie mniejsze znaczenie ma tak zw. dawniej ropociek zębodołowy, czyli jedna z form zapalenia tkanek przyzębnych. Zaczyna się ta choroba zwykle na pobrzeżu dziąsła. Powoduje ją najczęściej kamień zębowy, lub różne mechaniczne uszkodzenia dziąsła w sąsiedztwie zębów, spowodowane czy to nieumiejętnem czyszczeniem (wykałaczki, nitki, szczotki mogą w pewnych przypadkach kaleczyć dziąsła lub też je od zębów oddzierać) czy też niewłaściwem jedzeniem (np. odgryzanie przedniemi zębami twardych jabłek z całości). Zapalenie tkanek przyzębnych nie tylko prowadzi do utraty zębów w odpowiednim odcinku szczęki, ale może być również i źródłem zakażenia ustnego, co zostało ponad wszelką wątpliwość stwierdzone. Należy więc starannie unikać wszystkiego, co może stan zapalny dziąseł wywoływać, a w razie zaczerwienienia, rozpulchnienia dziąseł, skłonności do krwawień, wszelkich bólów, swędzeń, niepokojów—natychmiast bez najmniejszej zwłoki zwracać się z tem do lekarza. W początkach bowiem można jeszcze temu zaradzić i uniknąć tej wielce uporczywej i niebezpiecznej choroby, polegającej na zaniku kostnych ścian zębodołów. Zanik ten wywołuje wzrastająca w przegrody kostne ropiejąca ziarnina, zjawiająca się w zębodole, jako skutek podrażnień, spowodowanych narastającym kamieniem zębowym. Rentgenografja pokazuje wyraźnie stopień zaniku ścian zębodołów i daje podstawy do wyboru metod leczenia. Skoro jeszcze proces ropny nie zdołał zniszczyć trze-

ciej części normalnej wysokości zębodołów, wskazanym jest zabieg operacyjny (Cieszyński, Wilga). Po operacji zęby wydają się znacznie dłuższe, przestają się chwiać i długo jeszcze mogą pełnić w ustach swą czynność, przyczem obawa zakażenia ustnego istnieć przestaje. Trzeba wiedzieć, że choroba ta często przebiega bez widocznego wydzielania się ropy, to też każde najlżejsze rozchwianie się zębów powinno budzić zawsze pewne podejrzenia, które należy bezwarunkowo wyjaśniać zapomocą rentgenografji.

Jak z powyższego wywnioskować łatwo, w interesie każdego organizmu ludzkiego należy starannie unikać wszystkiego, co może powodować powstawanie ognisk zakażenia ustnego. Przedewszystkiem więc nie należy nigdy zwlekać z plombowaniem jam próchnicowych, gdyż żadna z nich nie zarośnie, każdą zaplombować wypadnie, przy czem tem prościej, łatwiej i bezpieczniej, im wcześniej się to załatwia. W celu wykrycia jam próchnicowych w okresach wczesnych ich rozwoju konieczne są częste oględziny zębów.

IX. Zakażenie kropelkowe.

Zawarte w jamie ustnej drobnoustroje mogą z łatwością wychodzić poza obręb organizmu wraz z wyrzucanemi podczas mowy, śmiechu, krzyku, kaszlu i t. p. drobnemi niedostrzegalnemi kropelkami śliny.

Łatwo o tem się przekonać, ustawiając przed mówiącym na wysokości jego ust w płaszczyźnie pionowej ekrany, pokryte stężałą agarową pożywką, które się następnie przenosi do cieplarek dla ułatwienia wzrostu dokonanego w ten sposób posiewu. Ponieważ jednak można byłoby przypuszczać, że część przynajmniej drobnoustrojów osiadła wprost z powietrza, a w niektórych przypadkach nawet zakwestjonować pochodzenie ich z jamy ustnej, używa się do stwierdzenia wypryskiwania z jamy ustnej zakażonych kropelek, rzadko bardzo spotykanej bakterji *bacillus prodigiosus*, dającej czerwone, rzucające się łatwo w oczy plamy na podłożu, na którem się rozwija. Dla sprawdzenia, czy czasem wypadkowo bakterji tej w owem pomieszczeniu niema, ustawia się wpierw ekrany kontrolujące. Badanie odbywa się w ten sposób że jamę ustną mówiącego zakaża się specjalnie hodowlą tego drobnoustroju i następnie rozpryskiwaną przy mowie śliną zakaża ekrany, ustawiając je na różnych odległościach od mówiącego.

Rozproszone kropelki śliny unoszą się w powietrzu przez czas pewien i następnie opadają na podłogę, jeśli rozpylenie odbyło się w pomieszczeniu zamkniętem. Czas unoszenia się rozpylonych kropelek śliny zależy od ich wielkości i ciężaru gatunkowego drobnoustrojów. Np. *bac. influenzae* unosi się w ciągu godzin 5, *bac. tuberculosis*, do godzin 30. Istniejące w każdem pomieszczeniu słabe prądy powietrzne mogą zakażone kropelki przenosić na odległość od 9 do 25 metrów. Po opadnięciu następuje wysychanie, przyczem część drobnoustrojów chorobotwórczych ginie i traci zdolności rozrodcze. Do tych należą wibrjony cholery, laseczniki dżumy i grypy, ziarenkowce rzeżączki i nagminnego zapalenia opon mózgowych. Natomiast wysuszenie znoszą dobrze, nie tracąc nic ze swych zakażających zdolności, przyczem wraz z pyłem mogą przenosić się na bardzo dalekie przestrzenie laseczniki ropy zielonej (*bac. pyocyaneus*), ziarenkowce ropotwórcze (*staphylococci et streptococci*), laseczniki gruźlicze (*bac. tuberculosis*), zarodniki bakteryj wąglika (*bac. anthracis*). Stwierdzono, że wysuszone laseczniki duru brzusznego (*bac. typhi abdominalis*) i las. błonicy (*bac. diphteriae*) wskutek znacznej wagi szybko opadają. Z powyższego łatwo wywnioskować, że niebezpieczeństwo zakażenia podatnych do tego organizmów wyrzuconemi z ust kropelkami dotyczy bardzo wielu rodzajów drobnoustrojów.

Z drugiej zaś strony zachowujące w stanie wysuszonym żywotność drobnoustroje (np. gruźlica w ciągu kilku tygodni) mogą przez czas bardzo długi być źródłem zakażenia dla osób, wchłaniających zanieczyszczone zakażonym pyłem powietrze. Ponieważ, jakeśmy to już zaznaczyli, w jamie ustnej nawet ludzi zupełnie zdrowych spotyka się stale sporo różnych bakteryj chorobotwórczych, a ci ludzie, przebywając w pomieszczczeniach zamkniętych, podczas rozmowy wyrzucają całą masę zakażonych kropelek, należy więc dążyć z jednej strony do tego, by pomieszczenia mieszkalne nie były zbyt małe, a obok tego, by można je było często i dokładnie przewietrzać. Pozatem ludzie chorzy przy kaszlu powinni usta zasłaniać chusteczką,

co znacznie rozpylanie zmniejszy. Należy w czasie rozmowy unikać zbytniego zbliżania się do mówiącego. Ludzie zdrowi, pamiętając o tem, że mogą być nosicielami zakażenia, powinni starać się swą **jamę ustną utrzymywać we wzorowym porządku**, czyścić ją po każdem jedzeniu dla zapobieżenia nagromadzaniu się resztek pokarmowych, a w celu ułatwienia czyszczenia każdy najmniejszy nawet ubytek próchnicowy natychmiast po zauważeniu, plombować. Dotyczy to w pierwszym rzędzie osób, mających styczność z organizmami osłabionemi i jeszcze nie rozwiniętemi, a więc tych, co pielęgnują chorych lub mają z niemi styczność, następnie matki, mamki, niańki, bony, wychowawczynie oraz wogóle cały świat nauczycielski, którzy, mając do czynienia z organizmami nie rozwiniętemi, specjalnie na pewne choroby wrażliwemi, mogą nawet, będąc w stanie kwitnącego zdrowia, siać dokoła, zarazę. Samo się przez się rozumie, że nauczycielami, akuszerkami, pielęgniarzami, niańkami, i t. d. nie powinny być osoby z gruźlicą otwartą, rozpylające wokoło siebie olbrzymie ilości laseczników. Niechlujnie utrzymywana jama ustna akuszerki (Guttman, Bosse) bardzo często bywa przyczyną gorączek poporodowych: powinien istnieć nakaz, by chcący się tą specjalnością zajmować, mieli zawsze jamę ustną we wzorowym utrzymaną porządku, od tego bowiem zdrowie i życie powierzanych ich pieczy położnic zależy.

(C. d. n.).

Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków)

Czystość rąk a zdrowie

Zdawałoby się, że o czystości skóry nie trzeba mówić, albowiem człowiek kulturalny nie dopuszcza chyba do tego by był brudny. Jednak właśnie już w tem zdaniu co powiedzieliśmy leży ten błąd, że idealna czystość w znaczeniu hygienicznem, nie jest wcale identyczną z widocznym brudem, ba nawet rzecz pozornie dla oka brudna np. poplamiona, może być w znaczeniu hygienicznem, a raczej bakterjologicznem czystą, czyli jak się wyrażamy jałową. Prowadzi nas to właśnie do omówienia bardzo ważnej rzeczy, to znaczy czystości rąk w znaczeniu hygienicznem. Jeżeli polecamy dzieciom by sobie myły ręce przed jedzeniem, to nieraz otrzymujemy od nich odpowiedz: pocóż myć rękę kiedy nie jest brudna! I dziecko również tutaj identyfikuje czystość ręki z brakiem widocznego brudu. Jednak jasną jest rzeczą, że można mieć rękę wymytą i czystą ale, w tej chwili już zaraz zakażoną jakiemiś groźnemi bakterjami i gdy potem tą rzekomo czystą ręką brałoby się pokarm do ust, to można by się prędzej nabawić choroby, jak jedząc ręką wprawdzie powalaną np. od pracy, ale wolną od chorobotwórczych bakterji.

Naturalnie rękę brudną w znaczeniu codziennem tembardziej należy sobie umyć, ale zasadą powinno być by myć zawsze ręce przed jedzeniem, bezwzględu nato, czy ręka wygląda na oko czysta czy brudna. Przyzwyczajać należy do tego już małe dzieci, dlatego w szkołach na mocy rozporządzeń ministerjalnych znajdują się, a względnie znajdować się powinny w każdej klasie, umywalki z bieżącą wodą i to w takiej ilości by bez zbytniej straty czasu, wszyscy uczniowie w klasie mogli sobie przed śniadaniem ręce umyć. Bardzo praktycznemi okazały się przytem wielokrotne umywalki tj. korytka blaszana z kilku kurkami, tak że kilku uczni naraz może sobie myć ręce. W wielu szkołach prócz tego każdy uczeń ma swój ręcznik, gdyż używanie jednego ręcznika np. tak zwanego bez końca nie jest wcale hygieniczne. W nowoczesnych szkołach proceder jedzenia śniadania odbywa się w ten sposób, że uczniowie wyszedłszy z klasy, myją sobie na korytarzach lub w łazienkach ręce, a następnie przychodzą niosąc sobie w papierach swoje śniadanie do salki jadalnej, o ile takowa w szkole istnieje. Naturalnie racjonalne urządzenia do mycia rąk powinny tembardziej się znajdować w publicznych lokalach spożywczych, a zwłaszcza przy restauracjach kolejowych, gdzie o zakażenie ręki bakterjami chorobotwórczemi najłatwiej. Niestety w wielu restauracjach takich umywalek niema, względnie znajdują się one w miejscu ustępowem, co wiele osób od używania ich odstrasza, a względnie, zwłaszcza panie, żenuje. Mycie rąk poza domem odbywa się zwykle bardzo powierzchownie tj. spłókuje się je wodą zimną co najwyżej trochę mydli i wyciera. Tymczasem aby rękę dobrze umyć i usunąć z niej dokładnie zanieczyszczenia, trzeba myć ją przez kilka minut w ciepłej bieżącej wodzie, kilkakrotnie namydlać, a nawet gdy zachodzi podejrzenie powalania ręki jakimś materjałem zakaźnym, takową wytrzeć na końcu spirytusem, jakimś antyseptykiem; względnie benzyną, która usuwa zarazem i łój ze skóry. Nie powinniśmy zapominać o tem, że ręką naszą dotykamy ciągle przedmiotów, na których znajdować się mogą bardzo groźne bakterje jak: klamek, poręczy itp. Z tego też powodu ten człowiek, który nosi stale rękawiczki, czyni to dobrze nie tylko ze stanowiska elegancji ale i hygieny. Obecnie należy do form dobrego tonu, by przy powitaniu się, zwłaszcza mężczyzna zdjął rękawiczkę. Jestto w dobrym tonie ale ze stanowiska hygieny nie bardzo wskazane. W tej też myśli, że czystość rąk ludzkich nie tylko w znaczeniu hygienicznem ale i codziennem pozostawia wiele do życzenia poleca się, by wszelkie artykuły spożywcze w sklepach były oddzielone od publiczności, by ona nie mogła ich dotykać,

a pieczywo w restauracjach powinno być w papierowych torebkach. Niestety często rozporządzenia te pozostają iluzorycznemi. W masarniach np. wędliny są oddzielone od publiczości szklanemi gablotkami, ale ekspedjentki zato krając wędliny kładą je nieraz palcami na wagę, palce te pozostawiają wiele pod względem czystości do życzenia, ewentualnie są co pewien czas wycierane w ściereczkę, która również zaraz staje się brudną. Następnie powinno się bardzo dbać o czystość przedmiotów których ludzie często dotykać się muszą, jak klamek, poręczy, dzwonków, automatów itp. W wielu lokalach z tego powodu wprowadzono zupełnie słusznie obracalne drzwi tak, że wchodzący nie potrzebuje przytem chwytać za klamkę lecz popchnąć drzwi nogą. Gdybyśmy dbali więcej o czystość naszych rąk, względnie odpowiednio je chronili, z pewnością uniknęłoby się wielu ciężkich zakażeń i chorób.

O mechanizmie ciała człowieka i jego pracy

VIII. Trawienie.

Dobre trawienie, to warunek dobrego apetytu i dobrego zdrowia; szczęśliwym jest kto się nim może pochwalić.

Pomimo to, ze wszystkich narządów ciała, zwykliśmy najmniej szanować i oszczędzać narząd trawienia — nic dziwnego, że nieraz źle działa, bo też i nie bez przyczyny. Przyczyna bywa czasem poważna, jak np. rak żołądka lub inne ciężkie cierpienie — lecz stokroć częściej jestto następstwem, nadużycia, popełnionego z dobrej woli.

Żarłoczny apetyt lub uczucie gwałtownego głodu nie są dowodem dobrego stanu zdrowia. Zdrowy apetyt jest wówczas, gdy go odczuwamy przy zbliżającej się porze posiłku, który zadawalnia się umiarkowaną ilością pożywienia i sprawia, że wszystko co na stół podano, smakuje i wystarcza. Natomiast, najskuteczniejszym sposobem popsucia trawienia, jest posilanie się o nieregularnych porach i bez istotnej potrzeby oraz używania dużej ilości płynów podczas posiłku.

Wyrazu „trawienie" — używamy często, ale mało kto z nas zdaje sobie sprawę jak się odbywa proces podczas trawienia. Trawienie jestto przerobienie spożytych pokarmów w ten sposób, aby mogły przeniknąć do obiegu krwi i za jego pomocą zasilić i odżywić cały organizm.

Dla osiągnięcia tego celu, żołądek nie jest składem pożywienia (jak np. garb wielbłąda) lecz jest tylko jedną z sal warsztatu, w którym odbywa się trawienie. Ściśle mówiąc trawienie, rozpoczyna się w pewnym stopniu już w jamie ustnej, zawierającej przyrządy do mielenia strawy: przednie zęby — krają, kły — siekają, zęby trzonowe — rozcierają. Ta wstępna robota powinna być wykonana bardzo dokładnie, w przeciwnym razie przysparza się niemało kłopotu dalszym działom pracy. Język i policzki nie pozostają bezczynne; — przez swe ruchy obracają jedzenie tam i z powrotem między zęby i mięszają je ze śliną, wydzielającą się obficie z gruczołów ślinnych, umieszczonych pod dolną szczęką.

Ślina ma w trawieniu bardzo ważne znaczenie, gdyż zwilża i rozmiękcza pokarmy, a nawet zamienia niektóre nierozpuszczalne ich krochmalne części — w cukier, dający się rozpuszczać.

Dlatego kleisty ośrodek świeżo upieczonego chleba, lub tłuste, świeże ciasto, są pożywieniem „niestrawnem".

Z chwilą, gdy pokarm dostaje się do żołądka, proces chemiczny, rozpoczęty w ustach posuwa się dalej, o ile materjał został poprzednio dobrze przygotowany i nasycony śliną; wówczas to szara barwa pustego żołądka zaczyna nabierać zdrowego, czerwonego koloru. Delikatne wysłanie nabrzmiewa z lekka i, znajdujące się w niem gruczoły trawienne, rozpoczynają pracę. Czynność ich polega na wydzielaniu płynu, zwanego sokiem żołądkowym. Płyn ten jest bezbarwny, bardzo kwaśny, głównymi jego składnikami jest kwas solny i pepsyna — które w połączeniu, mają własność przetrawia-

nia pokarmów zawierających białka — niezmiernie ważne w budowie tkanek ciała, które, nie przetrawione należycie, nie mogło by przeniknąć komórek błony śluzowej jelit. Na tem kończy się rola żołądka w procesie trawienia. Normalnie żołądek potrzebuje na dokonanie swej pracy — dwóch do czterech godzin czasu. Jeżeli jednak w tym czasie jest niepokojony i odrywany od pracy, to z wszelką pewnością nie omieszka dać znać o tem, w mniej lub więcej dotkliwy sposób. Zwykłą przyczyną niepokojenia jest nowy dowóz pożywienia zanim poprzedni został przerobiony, lub też pożywienie niedość świeże, źle przygotowane, wreszcie nadmierne z dodatkiem dużej ilości płynów, które rozcieńczają zanadto soki trawienne. Zmęczenie i zdenerwowanie działają też ujemnie na czynność żołądka. Jeżeli przebieg trawienia jest zbyt powolny, lub rozpoczyna się z opóźnieniem, wówczas następuje, proces wprost przeciwny, a mianowicie fermentacja, wskutek której powstają gazy, wzdęcie, bóle itp. Pokarmy nie przetrawione należycie nie odżywiają organizmu powodują obstrukcje, zaś chroniczna obstrukcja jest bardzo przykrym objawem, pociągającym za sobą niedobre następstwa. Wiedząc jak ważne zadanie przypada w udziale żołądkowi — odnośmy się do niego przychylnie, a gdy nie dopisuje — zasięgajmy rady lekarza.

*

Powróćmy teraz do pożywienia, które pozostawiliśmy, częściowo przetrawione, w żołądku. Dalszy ciąg trawienia odbywa się w kiszkach, poczynając od dwunastnicy, tak nazwanej, gdyż jest długa na szerokość dwunastu palców. Kwaśna zawartość żołądka, przeszedłszy przez odźwiernik do kiszek, spotyka się ze składnikami, pod wpływem których zmienia zupełnie postać — a mianowicie tłuszcze, które opierały się dotychczas działaniu śliny, a nawet i pepsyny, trafiają tu na czynnik, któremu nie są w stanie oprzeć się. Skąd pochodzi ten czynnik? Oto gdy żołądek rozpoczyna czynność trawienia, wówczas, wątroba i trzustka otrzymują zawiadomienie, aby były gotowe stanąć do pracy. Należy tu objaśnić, że trzustka jestto gruczoł, będący bardzo ważnym organem w przebiegu trawienia a znajduje się poniżej żołądka. Ale wracając do rzeczy — po nadejściu zawiadomienia, ciecz barwy zielonkawej tj. żółć, zebrana w pęcherzyku żółciowym umieszczonym na dolnej powierzchni wątroby, zaczyna wlewać się do dwunastnicy, a jednocześnie trzustkę posyła tamże, przez maleńki kanałek, sok przez siebie wydzielony. Wspólnymi siłami atakują nieprzetrawione przez żołądek części pożywienia, a nadewszystko tłuszcze i pokarmy oleiste. Sok trzustkowy i jego sprzymierzeniec żółć, są najsilniejszymi czynnikami w procesie trawienia; dają sobie radę z białkiem, zarówno jak z tłuszczami i częściami krochmalnymi i pod ich działaniem, pokarmy spożyte w stanie stałym zmieniają się ostatecznie w ciecz, podobną do mleka. Ścianki kiszek wchłaniają tę ciecz i tym sposobem dostaje się ona do drobniutkich kanalików, czyli naczyń chłonnych, które oczekują na jej przybycie. Podczas tej długiej wędrówki strawione substancje, ulegają, pod wpływem skomplikowanego procesu chemicznego, takie przemianie, że otrzymana z nich ciecz posiada wszystkie części składowe krwi, z tą różnicą że jest barwy białej nie czerwonej, Owe, maleńkie naczynia chłonne, łącząc się ze sobą tworzą kanalik grubości gęsiego pióra. Ten kanalik, tj. przewód piersiowy, biegnie wzdłuż przedniej strony stosu pacierzowego, aż do szyi i wlewa swą zawartość do żyły, zwanej bezimienną. Ten niezwykły mechanizm, za pomocą którego, odżywcze części spożytych pokarmów dostają się do obiegu krwi, do najdrobniejszych komórek ciała — jest doprawdy zadziwiającem dziełem natury!

Zobaczmy jeszcze jakie są dalsze dzieje części strawy pozostałej w kiszkach. Przebieg trawienia i wchłaniania postępuje dalej, tak że po przebyciu pięcio-metrowej drogi przez kiszk cienkie, strawa nie posiada już prawie żadnej wartości. Ta pozostałość przechodzi wówczas do kiszki grubej długości dwóch i pół metra, trzy razy grubszej od kiszek cienkich, a zwanej, okrężnicą, gdyż okrąża cienkie kiszki. W okrężnicy zostają wchłaniane użyteczne resztki pokarmów, a części bezużyteczne, są wydalane przez kiszkę prostą, czyli odbytnicę.

Zabobony a znachorstwo

Zabobony przyjęły się u wszystkich narodów, a gdy wiara w nie raz zapuściła korzenie, ani oświata, ani wykształcenie nie są wstanie jej zniszczyć. Wielu ludzi tak przemądrzałych, że religję uważają za przeżytek—przysięgają na rzeczy uświęcone zabobonem. Blade widmo zabobonu rządzi wszechwładnie wierzącym w niego człowiekiem, zarówno w zdrowiu jak i w chorobie. Przez zaślepienie i głupotę — gdyż innym wyrazem nazwać tego nie można — ludzie ci szukają ratunku w cierpieniu nie u lekarza, lecz u znachora; zwłaszcza wśród ludności wiejskiej zdarza się to bardzo często.

Są znachorzy, którzy przez praktykowanie swego szarlatańskiego zawodu, doszli do dużych majątków, tak umiejętnie potrafią oszukiwać swych naiwnych pacjentów.

Jednakowoż, panowie znachorzy lub osoby umiejące choroby „zażegnywać" — nie zawsze i nie dla wszystkich są dostępni; wówczas, osobniki głęboko wierzące w zabobon, stosują sobie sami różne sposoby lecznicze, że zaś, jak to się mówi, wiara góry przenosi—więc czasem i chorobę zmoże! Do rozporządzenia swego mają niezliczone mnóstwo środków przeciw bólowi zębów, podagrze, cierpieniom żołądka itd. Zabobon posiada w swoim worku conajmniej jeden środek na każdą chorobę i służy radą swym wyznawcom w każdej potrzebie.

Tak więc, aby pozostać zdrowym, trzeba pić w maju krew bocianią albo sok z gruszkowego drzewa, lub też nosić na szyi woreczek z ziemią zebraną na cmentarzu. Kto w dzień Wielkiejnocy umyje się święconą wodą — jest na cały rok zabezpieczony od chorób.

Długo żyć będzie, kto je spleśniały chleb, o swych latach nie mówi i nigdy jaskółki nie zabił. Nie należy stąpać po rozlanej wodzie, lub nastąpić na żelazny gwóźdź, gdyż umiera się młodo.

Ludzie zabobonni walczą z chorobami przeważnie przy pomocy t. zw. kuracji sympatycznych, którymi są zwykle różne środki domowe lub porada przez korespondencję u „lekarza sympatetyka". Jak dalece w takich razach działa wiara, dowodzi jeden wypadek, który się ujawnił z powodu sprawy sądowej. Pewna pani, od dłuższego czasu cierpiąca na powtarzające się ataki febry, zniechęcona przewlekłą kuracją swego lekarza, wiadomo zaś że febry ręką nie odejmie, posłała opis swej choroby takiemu panu lekarzowi — sympatetykowi i włożyła do koperty pewną sumę pieniędzy. Po niejakim czasie chora wyzdrowiała, przypisując to cudownemu działaniu niewidzianego lekarza i odnosiła się do jego umiejętności z głęboką wiarą. Tymczasem, sprawa sądowa wytoczona niesumiennemu urzędnikowi pocztowemu, wyjaśniła że list chorej nie doszedł wcale rąk lekarza — sympatetyka.

A teraz, ku rozweseleniu czytelników, zobaczmy jakie są te sposoby przeciwko różnym chorobom, w które wierzą ludzie zabobonni, a o których bardzo wątpliwej skuteczności świadczą szeregi chorych w poczekalniach lekarskich.

A więc najpierw środki na bóle głowy, będące tak powszechną dolegliwością. Od nich można się ustrzec na czas całego roku, pijąc maślankę w dzień Bożego Narodzenia. Kto nie chce czekać tego dnia, niech wytrze w piątek trzykrotnie twarz rąbkiem koszuli. W ten sposób z bólem głowy sprawa jest załatwiona! Gdyby jednak wypadkiem nawiedził, trzeba natychmiast zastosować środek stanowczy, a mianowicie, okręcić trzy razy dokoła głowy sznurek, poczem zdjąć go, zrobić pętlicę nakształt sidła i zawiesić ją na drzewie — gdy ptak przez nią przefrunie, to z bólem głowy raz na zawsze rzecz skończona.

Niemniej dotkliwym jest ból zębów, który nie wyróżnia ludzi zabobonnych od innych śmiertelników. Aby mu zapobiec trzeba na nowiu obciąć paznogcie, pościć w Zielone Święta, lub używać wykałaczki z drzewa, w które uderzył piorun. Kto zaniedbał te środki zawczasu zastosować — niech nie rozpacza, bo są jeszcze inne do rozporządzenia. Tak naprzykład, najsilniejszy ból zęba ustaje natychmiast, gdy się nosi w kieszeni ząb zmarłego. Jeżeli takiego zęba nie można dostać, to należy swój ból oddać bliźniemu; w tym celu kładzie się w kościele

miotłę, a kto pierwszy przez nią przestąpi, ten ból zabierze. Sposób to bardzo łatwy — aby z niego korzystać, nie potrzeba nawet być członkiem Kasy Chorych.

Jeżeli kto ma brodawki, zwykle rad się ich pozbywa, choć nie bez wyjątków, bo zabobon utrzymuje, że kobieta która ma brodawkę na twarzy, jest dobrą gospodynią. Najłatwiejszym do wykonania środkiem jest woda deszczowa. Komu się trafi znaleźć gwóźdź pochodzący z trumny i trzy razy nim brodawkę dotknie — straci ją trzynastego dnia. Księżyc jest też nieprzyjacielem brodawek. Podczas pełni należy zdjąć kawałek kory z pnia wierzby, potrzeć nim brodawkę i napowrót do pnia przyłożyć, a brodawki skryją się pod nim. Wreszcie można też trzykrotnie owiązać brodawkę czerwoną nitką lub jedwabiem, a potem splątać w supełek i położyć pod drzewem, do którego promień słońca ani księżyca nie ma dostępu.

O ile rozpowszechnioną chorobą jest gościec, o tyle bogaty jest zasób środków jakie posiada zabobon w zwalczaniu tej choroby. Każdy może wybrać wśród nich, to co mu trafia do przekonania. Można więc chorobę pogrzebać. W tym celu trzeba do garnka „zamówionego" poprzednio przez kogoś z rodziny chorego, włożyć 77 ziarn grochu i garnek zagrzebać w mrowisku; gdy ziarna zgniją to choroba ustaje. Krzywonos trzymany w domu wypędza gościca; chcąc się go prędko pozbyć, wystarczy napić się wody, w której ptak dziób umaczał — jakiej wody gościec nie znosi i ucieka precz. Niemniej skutecznem jest złapać żywego szczura, przeciągnąć mu za pomocą igły nitkę przez oczy, następnie ową nitką bolące miejsce owiązać. Ból w krzyżu i w stawach leczy okładanie świeżem pierzem z kuropatwy lub sowy.

Przeciw febrze (zimnicy) posiada zabobon już nie setki ale tysiące niezawodnych sposobów na składzie. Można ją „zamówić", pogrzebać, utopić, przenieść na innego człowieka, zwierzę lub roślinę, lub wreszcie oszukać. Więc dla zabezpieczenia się przed atakiem, chory chowa się w kąt izby, a na drzwiach lub na oknie pisze się: „Febra, nie przychodź — Jasia (imię chorego) w domu niemia". Albo też na drzwiach domu pisze się: „Febra tu już była" co chroni dom przed wejściem choroby. Na wyleczenie skutecznym środkiem jest pić o wschodzie i o zachodzie słońca po kieliszku okowity, w której leżała żmija przez czas od jednego nowiu do następnego. Chroni od zimnicy połknięcie trzech kulek z palmy, poświęconej w kwietnią niedzielę.

Jęczmień na oku leczy dotknięcie chorego miejsca ziarnem świeżo wymłóconego jęczmienia, i zaklęciem: „uciekaj, uciekaj".

Różę na twarzy gubi posmarowanie krwią z ogona kota.

Katar usuwa się smarując wydzielinami z nosa klamkę u drzwi — kto pierwszy rękę na niej położy — ten katar zabiera.

Jednym z licznych środków na suchoty jest kąpiel z mrowiska, które dla mężczyzn trzeba brać z pod dębu, dla kobiet z pod brzozy. Od kaszlu chroni skórka zajęcza, noszona na piersiach.

By wyleczyć z opilstwa nałogowego pijaka, trzeba mu dać napić się wody, w której obmyto zmarłego, lub wrzucić do gorzałki pieniądz, który przez dobę był w ustach nieboszczyka.

Oto maleńka próbka z wielkiej księgi sposobów leczniczych zabobonu, księgi, która, gdyby objęła wszystkie jego tajniki — niemiałaby sobie równej wielkością. Zabobon udziela rady na zapobieganie i leczenie wszelkich, bez wyjątku, chorób — ze śmiercią tylko nie waży się walczyć, bo jeszcze nie odkrył ziela, które by od niej chroniło!

Dr. A. KLĘSK (Kraków)

Kto przeciętnie jest zdrowszy: mężczyzna czy kobieta?

Jeżeli postawimy sobie takie pytanie to szukając na nie odpowiedzi, nawet wśród lekarzy, spotykamy się z wręcz przeciwnemi zdaniami. Jedni twierdzą, że znacznie częściej chorują mężczyźni, inni znów że kobiety. Pierwsi przyczyny częstszego chorowania mężczyzn szukają w zatruwaniu ich organizmu alkoholem i nikotyną, cięższej pracy fizycznej jakoteż częstszego narażenia się na choroby i wypadki. Ci znowu co twierdzą, że kobiety częściej chorują, przytaczają na to dowody z tego, że cierpienia kobiece, specjalnie pozostające w łączności z rodzeniem dzieci, są niezmiernie częste tak, że pesymiści pod tym względem są zdania, że niewiele jest kobiet zupełnie zdrowych.

Jak zwykle prawda leży pośrodku, a często niezgodność zdań polega na tem, że na tę samą sprawę zapatrują się ludzie pod rozmaitym kątem widzenia. Odpowiedź pewną dać nam mogą tutaj tylko obserwacje kliniczne, jakoteż wielkie statystyki schorzeń i śmiertelności. Otóż nie ulega bezwarunkowo wątpliwości, że kobiety żyją znacznie dłużej jak mężczyźni i dlatego znacznie jest więcej wdów jak wdowców. Mężczyźni zapadają dwa razy częściej na choroby ostre i krótkotrwające niż kobiety, natomiast te ostatnie cierpią częściej na choroby przewlekłe. Nie można też powiedzieć, że na wszystkie choroby, ogółem wzięte, cierpią częściej mężczyźni względnie kobiety, bo z natury rzeczy wynika, że na pewne cierpienia zapadać będą częściej mężczyźni, na inne znów kobiety. Tak np. na cierpienia dróg oddechowych zapadają częściej mężczyźni, podobnie na cierpienia nerek, podczas gdy na cierpienia organów płciowych zapadają częściej kobiety mimo tego, że mężczyźni zarażają się częściej wenerycznie. Przyczyny tego szukać należy w tem, że mężczyźni więcej się leczą, kobiety zaś albo o swem cierpieniu nie wiedzą lub też wstydzą się leczyć, cierpią też za to na cięższe komplikacje, a prócz tego sprawy porodowe odgrywają tu ważną rolę. Bardzo często zapadają mężczyźni na choroby zakaźne, co znowu tłumaczymy sobie tem, że kobiety przebywając więcej w domu, mają mniejszą sposobność zakażania się. Natomiast płeć żeńska cierpi znacznie częściej na przewlekłe choroby, zwłaszcza przemiany materji jak artretyzm, kamienie żółciowe i tp. Nagłe śmierci są znacznie częstsze u mężczyzn jak u kobiet. Na nowotwory, zwłaszcza raka, zapada znów więcej kobiet jak mężczyzn, gdyż rak piersi i macicy tj. nie występujący naturalnie u mężczyzn, jest cierpieniem bardzo częstem. Apopleksja występuje znowu częściej u mężczyzn.

Wspominaliśmy już, że zapatrywania się na te sprawy z jakiegoś jednostronnego punktu może prowadzić do fałszywych wniosków. Statystyki np. kas chorych wykazują, np. wielką przewagę leczących się mężczyzn, a pochodzi to stąd, że jest zawsze więcej pracujących członków kasy płci męskiej jak żeńskiej. Pracownik należący do kasy, zgłasza się do niej z najdrobniejszem cierpieniem, nieraz nie w tej myśli żeby się leczyć, ile licząc na zasiłek, natomiast żony robotników leczą się mniej, bo z jednej strony nie dostają zasiłku, a z drugiej nie mają czasu, jak nieraz same twierdzą, na leczenie się. Z podobnych też powodów statystyki wykazują, że więcej choruje kobiet z inteligencji jak z proletarjatu. Czynniki zewnętrzne odgrywają tu też ważną rolę; tak np. ostatnia wojna wywołała to, że o wiele więcej chorowało i jeszcze obecnie cierpi na choroby nabyte podczas wojny, a zwłaszcza zranień, mężczyzn jak kobiet. Na zgubne skutki i następstwa zakażenia syfilisem cierpi więcej mężczyzn jak kobiet, w przeciwieństwie do powikłań ciężkich po rzeżączce, na które zapadają znów częściej kobiety.

Jeżeli więc zbierzemy to wszystko razem, to dojść musimy do przekonania, że kobiety zapadają częściej na choroby przewlekłe, mężczyźni zaś na ostre, a w związku z tem może jest to, że kobiety zwykle żyją dłużej od mężczyzn i dosięgają dlatego późniejszego wieku.

Co powinna wiedzieć o alkoholu młodzież opuszczająca szkołę?

1) Żaden napój alkoholowy — czy to piwo, czy wino, czy wódka — nie zawiera specjalnych składników odżywczych lub wzmacniających w takiej mierze, iżby ciału był potrzebny.

2. Alkohol zawarty w każdym napoju alkoholowym, jest trucizną, która utrudnia czynności życiowe naszego organizmu i dlatego szkodzi zdrowiu naszemu.

3. Dłuższe używanie napojów alkoholowych wywołuje ciężkie i przewlekłe choroby, a specjalnie zachorzenia żołądka, wątroby, nerek, serca i mózgu, nadewszystko rozstrój nerwów.

4. Użycie napojów alkoholowych wcale nie gasi pragnienia, lecz przeciwnie — jeszcze więcej je podnieca.

5. Kto chce być dzielnym człowiekiem w przyszłości, nie może przyzwyczajać się do używania napojów alkoholowych, które prowadzą do życia karczemnego i do pijaństwa.

6. Upojenie alkoholowe paraliżuje czynności mózgu i nerwów, prowadzi do karygodnych czynów i niemoralnych występków.

7. Wydatki na napoje alkoholowe uniemożliwiają inne wydatki na dalsze kształcenie się i na rozrywki kulturalne.

8. Nałóg alkoholowy niszczy ogromnie zdolności do pracy w rzemiośle i przemyśle, a przez to ujemnie wpływa na możność współzawodniczenia przemysłu naszego na rynku światowym.

Otyłość jest wrogiem człowieka

Nikt nie zaprzeczy, że otyłość jest rzeczą wielce przykrą i niekorzystną pod każdym względem, zarówno dla młodzieńca jak i dla wieku starszego, dla mężczyzny jak dla kobiety. Wieleż to razy wzbudził w nas śmiech lub politowanie, widok otyłego chłopca czy dziewczynki usiłujących biegnąć szybko lub wykonywać ćwiczenia gimnastyczne. Jak przykro patrzeć na otyłą kobietę, która napróżno stara się pod modnem ubraniem, ukryć swą tuszę. W obecnym czasie wyścigu pracy, człowiek przeładowany ciężarem tłomoczków, jakimi jest warstwa nadmiernego tłuszczu — nie ma widoków powodzenia ani w zakresie swej pracy, ani też przy uprawianiu tak rozpowszechnionych dzisiaj sportów.

Nadmiar tłuszczu jest zawsze szkodliwy dla zdrowia. Tkanka mięśniowa serca stopniowo zamienia się w tłuszcz i nie może należycie spełniać swego zadania. Wątroba, wskutek otłuszczenia wyrodnieje; płuca odczuwają ucisk, serce jest przepracowane, krążenie krwi utrudnione— wszystkie czynniki organizmu stają się powolne i niedość sprawne. Dość powiedzieć, że towarzystwa ubezpieczeniowe niechętnem okiem patrzą się na zgłaszających się otyłych klijentów.

Jedyną pociechą dla ludzi otyłych może być fakt, że możność wyleczenia się, prawie we wszystkich wypadkach, leży w ich własnych rękach. Najlepszym jednak sposobem jest unikać zbytniego utycia, co jest łatwiejszem aniżeli pozbycie się raz nabranej tuszy. Nadmiar tłuszczu jest ciężarem, który wyczerpuje siły; człowiek otyły czuje się bezsilnym i dla odzyskania sił odżywia się zwykle obficie, nabierając przeto jeszcze większej wagi. Ludzie otyli nie powinni, bezmyślnie spożywać potraw dla swego organizmu nieodpowiednich i w zbyt dużej ilości, gdyż przeładowywanie żołądka powiększa uczucie osłabienia, zamiast sił dodać.

Kto chce schudnąć:

1) powinien mieć silną wolę poprzestania na dłuższy czas przy wskazanej sobie djecie — do której należą:
2) pokarmy zawierające mało tłuszczu,
3) pokarmy rozwalniające,
4) unikanie pokarmów krochmalnych i słodyczy.

Następujące pokarmy są wskazane:

Wszelkie owoce surowe i gotowane z małą ilością cukru.

Pieczywo z ziarna grubo mielonego.

Jaja gotowane na miękko.

Na przekąskę: rzodkiew, selery, cebula.

Zupy jarzynowe z małą ilością, lub zupełnie bez śmietany.

Wszystkie gatunki jarzyn i sałat, zaprawionych cytryną i trochę oliwy.

Na deser: jabłka pieczone bez cukru, lody, galaretka lub surowe owoce.

Jako napój: kawa zbożowa bez mleka, mało osłodzona, maślanka, napoje owocowe.

Kwestja wzrostu człowieka

Każdy człowiek, aż do okresu dojrzałości, rośnie stale przyczem wzrost ten odbywa się zwykle pewnemi skokami t. j. raz organizm rośnie przez pewien czas szybko by potem znowu przez pewien czas rosnąć bardzo powoli lub pozostać w zastoju. Wskutek pewnych chorób jako też zboczeń we funkcji gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem może człowiek przestać rosnąć i pozostać karłem lub naodwrót rosnąć za szybko i dojść do olbrzymiego wzrostu. Przeciętny wzrost człowieka waha się od 150—180 cm. Kobiety są zwykle stosunkowo niższe od mężczyzn. Wzrost zależnym jest od rasy, a także i od sfery towarzyskiej. Tak n. p. wysoki wzrost spotykamy nieraz u członków rodzin arystokratycznych. Mówiąc swego czasu o budowie ciała wspominaliśmy, że zachowane tu muszą być pewne proporcje. Naprzykład kończyny dolne nie powinny być ani za długie ani za krótkie względem korpusu. Również dostosowaną do wzrostu powinna być budowa całego ciała. Człowiek niski a gruby lub wysoki a bardzo szczupły, wyglądają przez to znacznie gorzej jak inni o normalnej budowie ciała.

Wskutek choroby kości i na starość, może człowiek zacząć maleć, a ubytek ten może dojść nawet do kilku centymetrów. Jak wspominaliśmy wyżej pewne gruczoły mają wpływ hamujący, inne znów pobudzający na wzrost. Tak n. p. kastraci t. j. pozbawieni gruczołów płciowych posiadają potem zwykle wzrost bardzo wysoki. Wprawdzie wzrost jest dziedzicznym, jednak pozostaje on na pewnej przeciętnej normie u ludzi, przez to że często wysocy mężczyźni mają upodobanie w małych kobietach i na odwrót. Można wreszcie częściowo wpłynąć na wzrost przez odpowiedni tryb życia zajęcie i ćwiczenie. Wiadomą n. p. jest rzeczą, że mieszkańcy gór t. j. żyjący w rzadszem powietrzu i dużo chodzący po górach są zwykle znacznie wyżsi od mieszkańców miasta.

A. K.

Od czego zależy trzeźwość narodu?

Różne można słyszeć poglądy na powyższy temat. Na pierwszy rzut oka wydają się mieć słuszność tacy, którzy twierdzą, że wystarczy pozamykać knajpy jakiejkolwiek nazwy; inni sądzą, że jedyny ratunek polega w prohibicji t. zn. w zakazie sprzedawania, a co jeszcze ważniejsze, w zakazie fabrykowania napojów alkoholowych. Bywają znowu inni, którzy zaprzeczają celowości i wartości jakichkolwiek ograniczeń i zakazów i wierzą niezłomnie w to, że trzeźwość zapanuje, skoro szkoła pouczy należycie młode pokolenie o szkodliwości alkoholu. Inni zachwalają gospody bezalkoholowe i napoje zastępcze, sport i wycieczki, kasy oszczędnościowe i czytelnie ludowe jako niezawodne lekarstwo na obecne groźne stosunki. Skoro się bowiem zważy, że nawet obecnie, mimo biedy, miasta i miasteczka nasze dość licznych dostarczają nam dowodów istnienia pijaństwa, jakże będzie w czasach pomyślniejszych? Trzeba nam zatem zawczasu uświadomić sobie, co prowadzi do celu pożądanego. Otóż podobnie jak na każdej wojnie walczy się różnoraką bronią i metodą, tak i w walce z alkoholizmem trzeba umiejętnie i roztropnie używać wszystkich sposobów wyżej już wymienionych. Niema oczywiście jednego lekarstwa na chorobę społeczną tak zastarzałą i zrośniętą z błędnemi poglądami, fatalnemi zwyczajami towarzyskiemi i urządzeniami życia publicznego. To pewne atoli, że walka jest trudną, i że wobec tego tem konieczniej powinni się łączyć w organizacje ci, którzy chcą ze skutkiem walkę staczać. Jak pojedyńczy szeregowiec nie wygrywa bitwy, tylko armja dzielna z dowództwem należytem, podobnie w walce z alkoholizmem nie można marzyć o zwycięstwie bez organizacyj silnych, licznych i żywotnych. Komu czas na osobistą współpracę nie pozwala, temu dana jest możność należenia do Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej.

„Górka"

Kolonja Lecznicza Dziecięca Im. Dr. Med. Rektora J. Brudzińskiego przy Zdroju w Busku

W sierpniu 1918 r., w zaraniu odradzającej się wolności Polski, rzucona została odezwa do społeczeństwa, inicjująca, w imię hasła „ratujmy dzieci polskie" — stworzenie uzdrowiska dziecięcego, celem wydarcia dzieci polskich z nor i suteryn m ast,— na słońce, na wieś, w dobre warunki klimatyczne, dania dziecku opieki lekarskiej, powietrza, odżywiania dobrego. Hasło to rzucone w chwili gdy nędza, głód, choroby—wynik wojny światowej, dziesiątkowała najmłodsze pokolenie, znalazło żywy oddźwięk w społeczeństwie. Przyszły wdowie, dziecięce, robotnicze grosze, pierwsze od młodzieży i robotników z Zagłębia, przyszła znaczniejsza ofiara od przemysłowca z Zagłębia inż. St. Knothego, umożliwiając rozpoczęcie realizacji myśli o budowie uzdrowiska dziecięcego. Zakupione zostało 10 mórg pustego ugoru, na wzgórzu położonym tuż przy Busku-Zdroju, słynnym ze znakomitego działania wód mineralnych, siarczano-słonych, na schorzenia gruźlicze, stawów, kości, skóry, gruczołów, na reumatyzm, skrofuły, przymiot. A 31 grudnia 1918 r. rozpoczęto już kopanie gliny do wyrobu cegły na budowę przyszłego pałacu dziecięcego; w październiku 1919 r. utworzono Komitet Budowy Kolonji Leczniczej Dziecięcej Im. Dr. Rektora J. Brudzińskiego, imienia człowieka, który pierwszy rozpoczął budowę szpitali dziecięcych w Polsce, pierwsze mocne podwaliny kładł pod lecznictwo dziecięce. W lecie 1920 r. rozpoczęto kolonję sezonową dziecięcą dla 60 ga dzieci skrofulicznych z Dąbrowy Górniczej i jednocześnie rozpoczęto budowę sanatorjum dziecięcego. Zainteresowano Stowarzyszenia społeczne i humanitarne, Rząd, Sejmiki, Magistraty miast, potem Kasy Chorych, utworzono Stowarzyszenie pod obecną nazwą i poprzez lata niezwykłego trudu, ofiarnej pracy, wysiłków i ciężkiego znoju, doprowadzono do stworzenia wielkiego uzdrowiska dziecięcego, którego nie powstydzi się Polska przed zagranicą, uzdrowiska jednego z pierwszych w Polsce, urządzonego nowocześnie, zaopatrzonego w najnowsze zdobycze techniki.

Wybudowane w 1927 r.; w zimie tegoż roku leczono już 30 dzieci, stopniowo powiększając ilość dzieci, przy jednoczesnem wykańczaniu ostatecznem budynku. Dziś sanatorjum jest już wykończone, pojemności 200 chorych dzieci, dla leczenia całorocznego, z gabinetem Roentgena, oddziałem ortopedyczno-chirurgicznym, djatermją, lampami kwarcowemi, pracownią kliniczną, łazienkami do kąpieli siarczanych i higjenicznych, natryskami, centralnem ogrzewaniem, wodociągami i kanalizacją, elektrycznem oświetleniem, pralnią mechaniczną i t. p. Sanatorjum mieści się w specjalnym gmachu dwupiętrowym, murowanym w/g projektów inż. Nowakowskiego z Krakowa o kubaturze 20.000 mtr. sz. z prześlicznemi wielkiemi salami, halami, pełne światła i słońca.

Obok sanatorjum, w oddzielnych pawilonach letnich, konstrukcji inż. J. Koszyc-Witkiewicza z Warszawy, pawilonach nazwanych „szklanemi domami" z marzeń Żeromskiego, mieszczą się kolonje sezonowe dziecięce, przez które w sezonach letnich przewija się obecnie po 1.200 i wyżej dzieci rocznie, przebywających na kuracji po 6 tygodni. Dzieci kąpią się w Państwowym Zakładzie Zdrojowym (do czasu wybudowania własnych Górki łazienek) korzystając ze wszystkich urządzeń sanatorjum stałego. Znaczny, 40-morgowy teren pod ogrodami, parkiem, boiskami, placami zabaw, laskiem brzozowym i sosnowym, daje dzieciom leczącym się możność pełnego wykorzystania wsi, w znakomitem, nieomal o charakterze podgórskim, powietrzu i życiodajnem słońcu.

Prócz kolonji sezonowej na Górce, w Busku, prowadzona jest Kolonja o charakterze wypoczynkowo obserwacyjnym w Tarnoskale, na połowie drogi z Kielc do Buska, na 120 dzieci. Kolonja mieści się w dzierżawionych budynkach, pięknych dawnych oficynach dworu Tarnowskich, w ogrodzonym parku—lesie sosnowym, na skałach rosnącym.

W przyszłości uruchomioną zostanie kolonja leśna, o 4 klm. od Górki, w lasach państwowych w Wełczu, na piaszczystem, suchem, o znakomitem klimacie, wzgórzu, na 3 ha lasu dzierżawionego Górce przez Dyrekcję Lasów Państwowych na 36 lat.

Przez kilku lat prowadzono też, w skromnym zakresie, Kolonję rzeczną nad Wisłą, dla 50—70 dzieci, poprzednio w Ujściu-Jezuickiem przy ujściu Dunajca do Wisły, w ostatnich latach w Winiarach nad Wisłą (24 klm. od Górki), w starym polskim dworze, na wzgórzu położony, pięknym starym ogrodem okolonym. Ko-

lonja ta, nie uruchomiona ze względów specjalnych w 1930 r. leży w ramach zamierzeń dalszych Górki w tym kierunku, dla wyzyskania również i szarej polskiej Wisełki jako jednego z czynników leczniczych.

W Hallerowie nad Bałtykiem prowadzi Górka corocznie od 1924 r. kolonję morską na 60 miejsc. Doskonałe rezultaty dotychczasowe leczenia dzieci w klimacie nadmorskim, dobroczynnego działania kąpieli morskich, stawiają sprawę rozbudowy tego uzdrowiska na jednym z ważniejszych miejsc w planach Górki.

W stadjum organizacyjnym znajduje się półsanatorjum wzgl. sanatorjum letnie, na 60—80 dzieci, czynne od I. IV. do I. XI, jako uzdrowisko o charakterze pośrednim pomiędzy sanatorjum a kolonjami sezonowemi, z okresem leczenia minimum 3 miesiące. Potrzeba stworzenia takiego uzdrowiska pośredniego, również o charakterze prewentorjum, staje się pilną, wobec konieczności wielokrotnie eliminowania z materjału sezonowego dzieci ciężej chorych, wymagających ściślejszej opieki, leżących, również potrzebujących wyciągów, gipsów i t. p., które jednak do sanatorjum iść nie mogą, czy wobec większych tamże kosztów leczenia, przyjmowania dzieci do sanatorjum na rok i dłużej, czy też wysyłania dzieci przez niektóre organizacje (Kasy Chorych i in.) tylko na okres 13 tygodni. Półsanatorjum mieści się w specjalnie przystosowanych do tego 2-ch elementach pawilonów sezonowych i korzysta z wszelkich urządzeń leczniczych sanatorjum i kolonji sezonowych.

Całość uzdrowisk ujęta w poszczególnych etapach wyżej wymienionych, stwarza ramy do jakby całego systematu lecznictwa przyrodo-leczniczego, od kolonji wypoczynkowych do sanatorjum, z poszczególnemi ogniwami: Kolonją kąpielową w Busku, morską, i projektowanemi leśną i rzeczną, oraz istniejącym już półsanatorjum letniem, co umożliwiłoby odpowiednie kwalifikowanie dzieci do poszczególnych uzdrowisk, przenoszenie z jednych do drugich, dla pełnego wykorzystania właściwości leczniczych odnośnych uzdrowisk i przystosowania uzdrowisk do rodzaju schorzenia.

W sanatorjum, od roku, czynną już jest i doskonale rozwija się szkoła o programie szkół powszechnych. Po długim okresie prób i wysiłków, zorganizowana obecnie szkoła ma niezwykle wielkie znaczenie ogólno-wychowawcze, umożliwia dzieciom, których kuracja wymaga czasem 1-2-3 lat przebywania w sanatorjum — wykorzystanie czasu na naukę, kształcenie umysłu i serca, dla przygotowania zdrowych fizycznie i moralnie przyszłych członków społeczeństwa. Nauka-wychowanie-leczenie łączy się tu w całokształt opieki nad dzieckiem, dając już obecnie pod każdym względem bardzo dobre rezultaty. Podkreślić należy dodatni wpływ racjonalnego zajęcia dzieci na ich psychikę i na wynikający z tego dobry wpływ na zdrowie fizyczne i leczenie. Dla dzieci starszych nauczanie oparte jest częściowo na systemie Daltońskim. Dla dzieci małych prowadzi się przedszkole z przystosowaniem nowych metod wychowawczych do tutejszych warunków.

Specjalną uwagę zwraca się też na możliwość fachowego wykształcenia dzieci sanatoryjnych. W tym celu prowadzone są przez specjalnych nauczycieli: roboty kobiece, introligatorstwo i koszykarstwo. Jestto zaczątkiem zamierzonej szkoły rzemiósł i warsztatów pracy, wśród których ważną część stanowić będą warsztaty ortopedyczne.

Szereg dzieci, lecząc się, bedzie mogło więc nauczyć się fachu przystosowanego do zdolności, czy częściowego nawet kalectwa, nie stając się przeto w przyszłości ciężarem społeczeństwa.

Do Sanatorjum, półsanatorjum i Kolonji sezonowych, przyjmowane są dzieci od 4 do 14 lat, obojga płci, chore na gruźlicę pozapłucną, t. zw. chirurgiczną, kości, stawów, gruczołów, skóry, krzywicę, reumatyzm, anemję, wadliwe przemiany materji, przymiot wrodzony, zniekształcenie kośćca i inne przewlekłe choroby wieku dziecięcego. Dzieci z chorobami zakaźnemi i udzielającemi się nie są przyjmowane.

Okres leczenia: w sanatorjum dzieci do długiej kuracji (schorzenia cięższe): w półsanatorjum 3 miesiące, w Kolonji sezonowej minimum 6 tygodni.

Leczenie kąpielami siarczano-słonemi, mułowemi, okładami, kąpielami słonecznemi, naświetlaniem, werendowaniem, racjonalnem odżywianiem (system prof. Pirqueta).

Opłaty za całkowite leczenie, zabiegi wszelkie do chirurgicznych włącznie, pełne utrzymanie, opiekę lekarsko-pielęgniarską, wychowawczą wraz z nauką w sanatorjum — zł. 10 dziennie (ulgowe — zł. 8 dziennie) w Półsanatorjum — zł. 8 dziennie (ulgowe — zł. 6,25) w Kolonjach sezonowych — zł. 6,25 (ulgowe — 4,50), w Kolonji morskiej — zł. 5,

Ulgi w opłatach (ceny ulgowe) przysługują dzieciom przysyłanym przez członków Stowarzyszenia posiadającym udziały (wkłady) w kosztach budowy uzdrowiska. Za dzieci pracowników państwowych (za kartami skierowania lekarzy urzędowych) 75 proc. płaci Skarb Państwa.

Udziały dające uprawnienia do ulgowego leczenia dzieci są:

1. na Sanatorjum po zł. 10.000 przyczem 1 udział daje prawo do ulgowego leczenia stale 1-go dziecka w Sanatorjum i 3-ga dzieci przez okres 42 dni każdego roku w Kolonjach sezonowych.

2. na Półsanatorjum po zł. 5 000 przyczem I udział daje prawo do ulgowego leczenia 1-go dziecka każdorocznie w półsanatorjum przez okres 7-miu miesięcy i 1-go dziecka przez okres 42 dni każdego roku w Kolonjach sezonowych.

Ilość wkładów posiadana przez 1 instytucję nie jest ograniczona, uwarunkowana jedynie ilością ogólną miejsc w Sanatorjum i Półsanatorjum.

Dotychczas członkami-udziałowcami Górki są: Min. Spraw. Wewn. Dep. V Służby Zdrowia, Min. Pracy i Opieki Społecznej, 7 Sejmików, 14 Magistratów, 14 Kas Chorych, 8 instytucji społeczno-humanitarnych i in. Kwoty wpłacone dotychczas jako udziały wynoszą zł. 1,712,000.

Górka posiada prócz wymienionych wyżej działów leczniczych — działy przemysłowe, założone z myślą częściowej samowystarczalności w pojęciu zmniejszania kosztów leczenia dzieci, bezpłatnego leczenia dzieci, dalszego inwestowania i rozwijania uzdrowisk. Działy te związane są przytem z bezpośredniemi potrzebami Górki, bądź w zakresie zaopatrywania uzdrowisk we własne prdoukty, bądź produkowania materjałów budowlanych związanych z dotychczasową budową i rozbudową uzdrowisk. Są to: a) cegielnia mechaniczna z piecem Hoffmana, do wyrobu 3.500.000 sztuk cegły rocznie, z możnością uruchomienia wytwórni dachówek i sączków, z tartakiem parowym, b) gospodarstwo rolne, na posiadanych przez Górkę ogółem 72 morgach ziemi, c) ogrody warzywne i owocowe, na 22 morgach z 1.000 drzew owocowych, inspektami i cieplarnią, d) hodowla nierogacizny, e) krowy.

Z działów tych przedewszystkiem ma Górka własną cegłę na budowy, oraz materjał budowlany drzewny, jak i własne produkty i owoce z ogrodów, mleko i t. p.

Wartość majątku Górki według ksiąg wynosi obecnie:

a) nieruchomości	zł.	1.967.421
b) grunty własne	„	125.915
c) ruchomości	„	329.455
	zł.	2.422.791

Wartość zaś według Komisyj szacunkowych urzędowych, z 1928 i 1929, wynosi zł. 3.156.083 obecnie zaś rzeczywista dochodzi do czterech miljonów złotych.

Tak szybki rozwój instytucji, gdzie w ciągu 12 lat z pustego ugoru polskiego zdołano stworzyć wielkie dziś uzdrowisko dziecięce, pokryć nagie wzgórze, nad Buskiem-Zdrojem położone, pięknemi monumentalnemi budowlami, pawilonami, ogrodami, laskiem brzozowo-sosnowym i t. p. gdzie stworzono uzdrowisko, gdzie leczy się dzisiaj powyżej półtora tysiąca dzieci rocznie, dzieci wyrywanych z objęć choroby i nędzy, świadczy tak o niezwykłej mocy polskiego ducha, który wyzwolony z niewoli wielkie i potężne tworzy dzieła we wszystkich dziedzinach życia, jak i o wielkiej potrzebie takiego uzdrowiska dziecięcego w kraju naszym, gdzie przecież kilkaset tysięcy dzieci choruje na gruźlicę kostną, krzywicę, reumatyzm, anemje i in.

Zrozumienie tej potrzeby i dążenie do jej zaspokojenia, do zabezpieczenia bytu i rozwoju instytucjom takim, jak Górka i Górce podobnym, jest dziś niezwykle ważnem i pilnem zagadnieniem, które społeczeństwo nasze niewątpliwie doceni. Tak jak pilną potrzebę ratowania dziecka polskiego docenili ci, co pierwsze na Górkę składali ofiary i pomoc jej nieśli.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką 5 złotych P. K. O. 14.757.

ADRES REDAKCJI i ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

Drukarnia „SIŁA", Warszawa, Marszałkowska 71. Tel. 8.34.48.